Я УМЕЮ И ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ

Домашняя кухня Натальи Сусловой

Санкт-Петербург
2016 г.

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

«Я умею и люблю готовить» – издание в своем роде уникальное. В книге представлены кулинарные традиции одной семьи, рецепты в которой передавались из поколения в поколение.

Автор книги Наталья Суслова – коренная петербурженка, замечательная хозяйка, мама двух детей и бабушка двух внуков. Ее обеды и застолья славятся далеко за пределами семьи, а друзья и родственники всегда стремятся записать рецепты приготовленных Натальей блюд. Теперь, благодаря этой книге, и у Вас появилась возможность узнать секреты приготовления вкусной и полезной домашней еды, а также изысканных праздничных блюд.

“Я умею и люблю готовить” – пусть эта фраза станет и вашим кредо на кухне!

- Наталья Суслова
  - ○
  - ○ Вступительное слово
  - ○ Первые блюда
    - ■ Вегетарианские супы
      - ■ Вегетарианский борщ
      - ■ Гороховый суп-пюре с кориандром
      - ■ Картофельный суп-пюре с фасолью
      - ■ Крестьянский суп (Щи)
      - ■ Овощной суп-пюре с черносливом
      - ■ Суп из запеченной тыквы по-французски
      - ■ Суп из кабачков с фасолью
      - ■ Суп из красной чечевицы с овощами
      - ■ Суп «Минестроне» с соусом Песто
      - ■ Чечевичная похлебка
      - ■ Щи с томатами
    - ■ Грибные супы
      - ■ Летний грибной суп
      - ■ Суп грибной с тыквой (вместо картофеля)
      - ■ Суп из зеленой чечевицы с грибами
    - ■ Мясные супы
      - ■ Кислые щи (из квашеной капусты)
      - ■ Лагман по-киргизски
      - ■ Рассольник
      - ■ Харчо
      - ■ Куриный суп с овощами, горчицей и

- хреном
- Куриный суп с яичной лапшой
- Рыбные супы
  - Архиерейская уха
  - Уха по-монастырски (рыбное ассорти)
  - Уха «Буйабес» по-французски
  - Финский рыбный суп
  - Суп с креветками
  - Японский суп «Кани Дзосуй» из копченой рыбы
- Холодные супы
  - Гаспачо
  - Гаспачо с клубникой
  - Свекольник по-литовски
  - Суп «Дзадзики»

- Салаты и Закуски
  - Закуски
    - Жюльен с грибами
    - Закуска из шампиньонов
    - Закуска из баклажанов с арахисом
    - Закуска из баклажанов с чесноком
    - Закуска из баклажанов с сыром Моцарелла
    - Капоната
    - Закуска из сала с чесноком и имбирем
    - Закуска из творога и сыра Фета
    - Закуска с семгой
    - Закуска теплая из морского коктейля с грибами и ветчиной
    - Тартар из селедки с соусом из авокадо
  - Овощные салаты
    - Винегрет
    - Винегрет с фасолью и сельдью
    - Свекольный салат с салом
    - Салат с капустой и свеклой
    - Свекольный салат с яблоками и черносливом
    - Дунайский салат
    - Капустный салат
    - Салат из квашеной капусты с печеными яблоками
    - Салат из свеклы с зерненым творогом
    - Салат с консервированной фасолью
    - Салат с зеленой фасолью и кинзой
    - Салат с зеленой фасолью и миндалем

- Салат с зеленой фасолью и свеклой
- Салат с красной фасолью к блюдам из свинины
- Салат из трех видов фасоли
- Салат с фасолью в пост
  - Вариант I
  - Вариант II
- Салат из авокадо с чесночным соусом
- Зеленый салат с авокадо
- Розовая чечевица с авокадо
- Салат из авокадо с солеными огурцами
- Салат из тыквы с зеленой чечевицей
- Салат из сельдерея с сыром
- Салат из тыквы
- Салат с корнем сельдерея и яблоками
- Салат из маргеланской редьки с овощами
- Салат из баклажанов с грецкими орехами
- Теплый салат с баклажанами и грецкими орехами
- Салат из моркови с имбирем
- Салат из молодого картофеля с зеленью
- Салат с белыми грибами и арахисом
- Сирийский салат «Долголетие»
- Салат с нутом
- Салат из зелени с оливками
- Пряные огурцы к курице
- Салат из морской капусты
- Литовский салат
- Ананасовый салат с сельдереем и орехами
- Салат из арбуза с рукколой
- Бунинский салат
- Салат с корнем фенхеля

- Салаты с мясом и птицей
  - Разноцветный салат с курицей или языком
  - Салат из курицы с черносливом
  - Салат с черносливом, куриной грудкой и грибами
  - Салат «Счастье»
  - Салат с киви и курицей
  - Теплый салат с печенью и молодым картофелем
  - Салат «Ташкент» из маргеланской редьки
- Салаты с рыбой и морепродуктами
  - Салат с семгой и свежими овощами

- Салат с отварным лососем
- Салат из семги с апельсином и оливками
- Салат из семги с укропом
- Салат с семгой и красной икрой
- Авокадо с кальмарами или крабовыми палочками
- Салат из тунца по-каталонски
- Салат из тунца с белой фасолью
- Салат из тунца с красной фасолью
- Салат «Нисуаз»
- Тартар из тунца
- Морской коктейль с маслинами
- Кальмары с клюквой и яблоками
- Салат со сливочным сыром и крабовыми палочками
- Салат морской с грибами
- Салат с печенью трески

○ Вторые блюда
- Говядина
  - Бефстроганов
  - Говядина по-русски
  - Говядина по-строгановски с горчицей
  - Мясо по-бургундски
  - Говядина с луком и чечевицей
  - Говяжья вырезка на гриль-сковороде с японской лапшой
  - Говяжья вырезка с цуккини и баклажанами
  - Мясо в воке по-корейски
  - Мясо по-карельски (по-охотничьи)
  - Телятина с черносливом
  - Телячий язык в горчично-медовом соусе
  - Чинахи
  - Мясо с перцем и ананасом
  - Баклажаны с фаршем «Карныярык»
- Свинина
  - Айнтопф
  - Свинина с апельсиновым джемом
  - Отбивная с медом (свинина или куриные грудки)
  - Свиная вырезка в горшочке
  - Свиная нога в темном пиве
  - Чашушули – тушеная свиная вырезка
- Баранина
  - Баранина в красном вине

- Баранина по-марокканski
- Баранина с чесноком и розмарином
- Баранья лопатка с овощами
- Баранья нога, фаршированная рисом и финиками
- Жаркое из баранины с черносливом

- Птица и дичь
  - Куриное филе с чесноком
  - Куриные бедра с грибами
  - Куриные грудки по-гречески, в йогурте с сыром
  - Куриные ножки, маринованные в кефире
  - Филе индейки с яблоками или айвой
  - Цыпленок с кардамоном
  - Чахохбили
  - Перепелки с гречей и свеклой
  - Утиные ножки под соусом
  - Жареные утиные ножки
  - Утиные грудки с курагой и черносливом
  - Утка с антоновскими яблоками
  - Гусь или Утка с рисом и черносливом
  - Гусь, жареный с имбирем и тушеной капустой
- Кролик
  - Кролик с грибами, яблоками и сливками
- Печень
  - Говяжья печень с гранатовым соком
  - Печеночные оладьи
  - Куриная печень с луком и сметаной
  - Паштет из куриной печени
- Рыба
  - Отвар для варки рыбы
  - Тушеная белая рыба
  - Заливное из палтуса в белом вине
  - Карп, тушеный с овощами
  - Белая рыба с брокколи
  - Рыба, тушеная с овощами
  - Сибас, запеченный в виноградных листьях
  - Сибас, запеченный в фольге
  - Рыба по-матросски
  - Треска по-гречески
  - Треска с чечевицей
  - Рыба в кляре
  - Рыба по-корейски

- Маринованная рыба «Хе» по-корейски
  - Вариант I
  - Вариант II
- Красная рыба, запеченная в фольге
- Рыба по-сицилийски
- Рыба по-монастырски
- Рыба по-монастырски в горшочке
- Рыба с гарниром на праздник
- Осетрина под ореховым соусом Бажа
- Семга, запеченная с грибами
- Филе лосося с имбирем и кунжутом
- Молоки в белом вине

- Морепродукты
  - Кальмары с сыром и жареным луком
  - Омлет с кальмарами и гречкой
- Котлеты
  - Тефтели из говядины и свинины
  - Тефтели из говядины и свинины в белом сухом вине
  - Байкальские трюфели
  - Котлеты из индейки
  - Котлеты из курицы или индейки на пару
  - Тефтели из индейки с рисом и томатной пастой
  - Пряные свиные фрикадельки
  - Рыбные котлеты по-монастырски
- Овощные блюда
  - Баклажаны, запеченные с сыром
  - Кабачки в молоке
  - Кабачковые оладьи
  - Кабачковые или баклажанные оладьи «Мюджвер»
  - Лазанья из цуккини с соусом Песто
  - Голубцы
  - Ленивые голубцы
  - Капуста, тушеная в белом вине
  - Тушеная капуста с белыми грибами по-литовски
  - Квашеная капуста в яблочном соке
  - Цветная капуста по-тайски
  - Зеленая чечевица с имбирем
  - Зеленая чечевица с яблоками и травами
  - Зеленая чечевица с курагой
  - Свекла по-французски

- Фасоль по-гасконски
- Аджапсандал
- Дымлама
- Рататуй
- Овощное рагу
- Мексиканское рагу
- Овощи, запеченные в духовке
- Соте из овощей с гречневой лапшой
- Картофельные котлеты с грибным соусом
- Нут с рисом
- Булгур с овощами
- Хумус
- Цимес
- Тыква в сметане

- Запеканки
  - Запеканка из куриного/говяжьего фарша с яблоками
  - Запеканка из вареного мяса
  - Запеканка с говядиной по-грузински
  - Рыбный пирог-запеканка
  - Запеканка из брокколи с творогом
  - Картофель по-французски
  - Кабачковая запеканка с сыром
  - Овощная запеканка
  - Пирог из баклажанов и макарон
  - Запеканка из творога с сухофруктами
  - Запеканка из творога с тыквой

- Крупяные и мучные блюда
  - Каши
    - Гречневая каша с луком
    - Пшенная каша с изюмом
    - Ячневая каша с баклажанами
    - Гречневик (крупейник) с изюмом
    - Перловая каша с сухофруктами
    - Перловая каша со свеклой
    - Тыквенная каша с рисом или пшеном
    - Охотничья каша
    - Кулеш
    - Каша Мешанка в пост
  - Ризотто и плов
    - Ризотто
    - Варианты начинок для Ризотто
      - Курица и замороженные овощи
      - Грибы

- Копченый лосось
- Кальмары
- Перловое ризотто с тыквой
- Плов
- Паста
  - Паста с кроликом
  - Паста с куриными грудками
  - Паста с мясом и овощами
  - Паста с тыквой и творогом
  - Паста со сливочным соусом из опят
  - Паста со сливками и грибами
  - Спагетти с крабами и фенхелем
  - Спагетти с морепродуктами
  - Спагетти с тунцом
  - Макароны с грибами и сыром с плесенью
  - Макароны с баклажанами и брынзой
  - Лазанья с брынзой и овощами
  - Лазанья Болонезе
- Блины, оладьи, вареники
  - Блины с ананасовым соусом
  - Блинчики с яблоками
  - Овсяные блины
  - Блинчики с начинкой
  - Блинчики с брынзой или сыром Фета
  - Блины из муки полбы (спельты)
    - Вариант I
    - Вариант II
  - Вареники с вишней
  - Вареники с картофелем
  - Вареники с картофелем и грибами
  - Ленивые вареники из творога
  - Вареники из заварного теста
  - Оладьи
  - Геркулесовые оладьи
  - Дрожжевые оладушки по-голландски
  - Гречневая галета с яйцом
  - Сырники
  - Кукурузные лепешки
  - Фасолевые лепешки
- Несладкие пироги
  - Дрожжевое тесто «Гость на пороге»
  - Слоеное тесто для пирожков
  - Тесто для выпечки в пост
  - Пирог с капустой

        - Пирог с зеленым луком
        - Свекольный пирог с твердым сыром
        - Пирог с сельдереем
        - Сырное печенье
        - Сырное печенье с кунжутом
        - Несладкое печенье с оливками
        - Ленивые Хачапури
        - Сосиска в картофельном тесте
        - Беляши
        - Закрытая пицца
- Соусы
    - Горчица столовая
    - Горчица столовая – французский рецепт
    - Горчичный соус к селедке
    - Заправка «Винегрет»
    - Домашний кетчуп
        - Вариант I
        - Вариант II
    - Домашний майонез
    - Французский соус типа «Майонез»
    - Греческий соус «Дзадзики»
    - Соус из оливок
    - Соус Универсальный
    - Соус «Бешамель»
        - Вариант I
        - Вариант II (для Лазаньи)
    - Томатный соус
    - Соус «Сацебели»
    - Соус «Топинат»
    - Кляр
    - Соус «Песто»
    - Соус-заправка в пост
    - Арбузно-брусничный соус к мясным блюдам
    - Соусы вместо соли
        - Вариант I
        - Вариант II
        - Вариант III
    - Имбирный соус к рыбе
    - Сардиновое масло
    - Соус «Тартар»
    - Соус с тхиной к рыбе и мясу
    - Соус с хреном
    - Заправка для салатов
    - Заправка со сметаной

- Паровой голландский соус
- Ореховый соус с чесноком по-тулузски
- Соус «Бажа»

- Десерты
  - Песочное тесто
    - Вариант I
    - Вариант II
  - Ватрушка с творогом
  - Творожный пирог на песочном тесте
  - Творожный пирог с безе
  - Кекс с безе
  - Ореховый пирог с изюмом
  - Уэльское пирожное
  - Миндальное печенье по-испански
  - Миндальное печенье по-гречески
  - Рогалики с грецкими орехами
  - Тертый пирог
  - Фисташковый пирог по-итальянски
  - Песочное печенье с корицей
  - Печенье с шоколадом и апельсином
  - Сухарики с изюмом
  - Пирог с клюквой и нектаринами
  - Лимонник
  - Сметанник
  - Шарлотка
  - Пирог с яблоками
  - Печеные яблоки
  - Яблочный пирог с заливкой
  - Нормандский торт
  - Яблочно-ягодный десерт
  - Клафути с ягодами
  - Торт с живыми ягодами или сухофруктами
  - Ореховый торт с шоколадной глазурью
  - Торт «Наполеон»
  - Заварной крем
  - Эклеры или заварные булочки
  - Шоколадные кексы
  - Салями из чернослива
  - Конфеты из сухофруктов с орехами
  - Рулет из сухофруктов
- Напитки
  - Имбирный чай
    - Вариант I
    - Вариант II

- Пряный чай
- Чай «Молоко с корицей»
- Травяной чай с имбирем
- Травяной чай для бани
- Чай с ромашкой и мятой
- Сбитень
- Напиток с куркумой
- Напиток в пост
- Овсяный кисель в пост
  - Вариант I
  - Вариант II
- Квас из алычи
- Медовый квас без дрожжей
- Клюквенный морс
- Напиток вместо вина
- Напиток вместо шампанского
- Безалкогольный коктейль «Мохито»
- Скандинавский рождественский напиток «Глогг»
- Мусс «Мушкетер»
- Глинтвейн с имбирем и изюмом
- Глинтвейн с мускатным орехом
- Глинтвейн с яблоком
- Молочный коктейль с фруктами
- Напитки по утрам зимой от депрессии
  - Вариант I «Оранжевое солнце»
  - Вариант II
  - Вариант III
- Декокт Болотова

○ Праздничный стол
- Салат «Оливье»
- Холодец из говядины
- Куриный студень
- Дрожжевые блины на Масленицу
- Пасха вареная
- Кулич
- Кутья
- Маковые пирожки «Оменташен» на Пурим
- Картофельные оладьи «Латкес» на Хануку
- Яблочный десерт «Харосет» на Песах

○ Заготовки
- Топленое масло
- Смалец
- Как делать сыр
- Капуста по-грузински

- Квашеная капуста
- Овощное рагу «Имам Байялды»
- Маринованные грибы
- Соленые грибы
- Малосольная семга
- Маринованная семга
- Малосольная килька
  - Вариант I
  - Вариант II
- Заготовка черники без сахара
- Компот из пяти сортов ягод
- Яблочное повидло
- Яблочное пюре
- Малиновое варенье
- Брусничное варенье
- Вишневое варенье
- Варенье из айвы

○ Мои секреты:

Наталья Суслова
Я умею и люблю готовить: кулинария

www. napisanoperom.ru

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения правообладателя.

© Наталья Суслова, 2016

© Издательство «Написано пером», 2016

Вступительное слово

Дорогие читатели!

Перед Вами Кулинарная книга – плод моего многолетнего увлечения вкусной и здоровой пищей.

Умение готовить передавалось в нашей русско-еврейской семье из поколения в поколение. Еще моя бабушка говорила: «Все равно готовить нужно. Так делай это так, чтобы не испортить продукты». В послевоенные годы, когда в стране был дефицит буквально всего, мои родители всегда умудрялись сделать что-то вкусное и оригинальное и удивить гостей изысканным застольем. Отсутствие большого выбора овощей и фруктов мы компенсировали разнообразными заготовками: кладовка всегда была полна банками с квашеной капустой, черникой и брусникой, грибами. А праздничные столы мы всегда готовили особо – чего стоили одни дрожжевые блины на Масленицу или маковые пирожки «Уши Амана» на Пурим.

Со временем я стала интересоваться тем, как сделать наш стол не только вкусным, но и полезным. Какие ингредиенты можно заменить, каким продуктам отдать предпочтение. Сегодня в нашем распоряжении большое количество самой разной информации. По телевидению известные повара и люди, увлекающиеся кулинарией, делятся своими секретами и рецептами, а прилавки магазинов предлагают невиданный ранее выбор продуктов практически любой кухни мира.

Начиная с молодости и до сегодняшнего дня, я бережно собираю рецепты, непрерывно совершенствуя свои кулинарные навыки. Некоторые из рецептов передались мне от моей мамы и бабушки, некоторые, как, например, плов, я научилась готовить у настоящих мастеров кулинарного искусства. Есть и такие рецепты, которые я «довела до ума», вычитав или записав с чьих-то слов.

Надеюсь, эта книга станет Вашим другом и советчиком в сфере кулинарии и поможет Вам превратить процесс приготовления пищи в настоящее творчество.

Приятного аппетита!

Ваша Наталья Суслова

Первые блюда

Вегетарианские супы

Вегетарианский борщ

Ингредиенты:

1 морковь
Корень сельдерея / петрушка
1 большая луковица
1-2 свеклы
1/3 кочна белокочанной капусты
2 картошки
Укроп, петрушка
2-3 дольки чеснока
Томатный соус
Специи – черный перец, соль, Прованские травы, хмели-сунели, перец чили, лавровый лист
Лимонная кислота/ яблочный уксус/ сок лимона
По желанию: отварная фасоль, немного сухих грибов, чернослив, брюква

Способ приготовления

1. ½ моркови, ½ лука, 1 свеклу и ½ корений обжарить на растительном масле со смальцем и сливочным маслом на небольшом огне до готовности. Когда овощи готовы, добавить 1 ст.л. с горкой томатного соуса.

2. Остальные овощи, включая порезанную соломкой капусту и 2 картошки целиком, залить холодной водой, посолить и варить примерно 20–30 минут.

3. Положить обжаренные овощи в суп, добавить немного сахара (не больше 1 ч.л.), соль и специи: черный перец, хмели-сунели, Прованские травы. Прокипятить в течение 2–3 минут.

4. Выключить суп, вынуть картошку и размять.

5. Заправить мелко нарезанной зеленью (укроп, петрушка), добавить чеснок и лимонную кислоту / сок лимона и дать настояться.

6. По желанию: в готовый борщ добавить заранее отваренную фасоль. Чернослив добавить минут за 10 до конца варки.

7. Лавровый лист добавить за 10 минут до конца варки и потом вынуть.

Гороховый суп-пюре с кориандром

Ингредиенты:

1 луковица
2 ст. л толченых семян кинзы – кориандра
1-2 стакана сухого лущеного гороха
2 картошки
Соль, черный перец
Кинза

Способ приготовления

1. Толченые семена кинзы обжарить вместе с луком на растительном масле до прозрачности примерно 15 минут.

2. Переложить в кастрюлю, добавить 1–2 стакана замоченного с вечера лущеного гороха. Долить воды и добавить 2 цельные картошки. Варить примерно 45 минут до готовности гороха. Посолить, добавить черный перец.

3. Суп заправить зеленью кинзы. Взбить суп в пюре.

Примечание: Суп можно также делать со свиной рулькой или с копченой грудинкой. Для этого рульку или грудинку отварить вместе с горохом и картошкой до готовности.

Картофельный суп-пюре с фасолью

Ингредиенты:

2 луковицы
4-5 картошек / батата
1 морковь
Корень сельдерея
2-3 дольки чеснока
1,5–2 стакана фасоли белой или коричневой
Йогурт
Петрушка, кинза, мята
Соль, черный перец, карри

Способ приготовления

1. Сварить заранее овощной бульон из лука, моркови, сельдерея и чеснока или использовать куриный бульон (если есть).

2. Обжарить 1 большую мелко нарезанную луковицу в 2 ст.л. оливкового масла с 1 ст.л. сливочного масла. Добавить картофель, нарезанный кубиками. Обжарить вместе примерно 5 минут.

3. Добавить обжарку в кастрюлю, залить овощным бульоном, добавить соль, черный перец, 1 ч.л. карри. Добавить готовую фасоль из банки или отваренную заранее фасоль вместе с

жидкостью, в которой она варилась.

Если добавляется заранее отваренная фасоль:

Фасоль замочить с вечера с небольшим количеством соды. Промыть утром, налить свежую воду и сварить до готовности (примерно 40–60 минут).

4. Прокипятить все вместе, выключить и помять ложкой.

5. В тарелку добавить йогурт / сметану, кинзу / петрушку / мяту. Можно взбить в миксере порционно, непосредственно перед сервировкой.

Крестьянский суп (Щи)

Ингредиенты:

400 г белокочанной капусты
0,5 кг картофеля
1-2 моркови
2-3 помидора или томаты в собственном соку
Корень сельдерея
1-2 белых луковицы
Лук-порей (по желанию)
Соль, черный перец
Лавровый лист
Петрушка, укроп
Сметана

Способ приготовления

1. Обжарить на растительном масле или сале нарезанную морковь, сельдерей, петрушку, лук, лук-порей в течение 15 минут.

2. Переложить обжарку в кастрюлю. Добавить бульон из-под ножек индейки (бульон покрывает овощи на 2 пальца), целый картофель и порезанную капусту. Варить примерно 15–20 минут. Добавить помидоры или томаты в собственном соку без шкурки, соль, черный перец и лавровый лист. Варить еще примерно 10 минут.

3. Заправить зеленью. В тарелку добавить сметану.

Овощной суп-пюре с черносливом

Ингредиенты:

1 луковица
2 небольших кабачка
1 морковь
1 небольшой кочан цветной капусты или тыква (примерно

400 г)

Соль, черный перец

2-3 помидора или томаты в собственном соку

Зелень: петрушка, кинза

0,5 кг чернослива

Способ приготовления

1. Обжарить на растительном масле нарезанный лук, кабачки, морковь, цветную капусту или тыкву примерно 15 минут.

2. Переложить в кастрюлю, залить кипятком (на 2–3 пальца выше овощей). Добавить соль, черный перец, специи по вкусу.

3 Добавить нарезанные помидоры или томаты в собственном соку без шкурки. Варить примерно 25 минут до готовности.

4. Суп взбить в блендере. В тарелку добавить заранее ошпаренные 3–4 шт. чернослива и зелень по вкусу.

Суп из запеченной тыквы по-французски

Ингредиенты:

400-500 г тыквы

1 морковь

Корень сельдерея

1 белая луковица

2 дольки чеснока

2 картошки

1-2 ч.л. кумина (зиры)

Куриный бульон

1 «пальчик» тертого имбиря (1 десертная ложка)

Перец Чили

1 стакан сливок или кокосового молока

150 г плавленого сыра

Соус Песто

Белые сухарики

Орехи или тыквенные семечки по вкусу

Способ приготовления

1. Порезать крупными ломтиками тыкву (вместе со шкуркой), сбрызнуть оливковым маслом и запечь в духовке примерно 30–40 минут в глубоком противне на кулинарной бумаге (до готовности).

2. В кастрюле с толстым дном обжарить лук, морковь, корень сельдерея, картофель, чеснок, кумин в течение 15 минут.

3. Добавить куриный бульон, тертый имбирь, соль, перец

Чили без семян (по желанию). Через 25–30 минут, когда овощи готовы, добавить запеченную тыкву без шкурки. Через 10–15 минут взбить в блендере суп и довести до необходимой густоты, добавив сливки или кокосовое молоко. Плавленый сыр добавить в суп через 15–20 минут после варки (по желанию).

4. В тарелку добавить измельченные орехи или тыквенные семечки, белые сухарики и соус Песто.

Приготовление соуса Песто – см. Соус Песто.

Суп из кабачков с фасолью

Ингредиенты:

1 морковь
1 луковица
Кусочек брюквы
Корень сельдерея
0,5 кг кабачков
1,5–2 стакана фасоли белой или коричневой
Петрушка
Сельдерей
2-3 дольки чеснока
1 ст. л оливкового масла
Соль, черный перец, специи по желанию

Способ приготовления

1. Обжарить на оливковом масле несколько ломтиков корня сельдерея, нарезанных кубиками, ½ моркови, лука, брюквы. Добавить порезанные кубиками кабачки, присыпать солью, черным перцем, специями (по желанию). В обжарку также можно добавить стебли (не листья) петрушки и сельдерея.

2. Фасоль замочить с вечера с небольшим количеством соды. Промыть утром, налить свежую воду и сварить до готовности (примерно 40–60 минут).

3. Соединить в кастрюле обжарку с фасолью, добавить воду или овощной бульон, а также жидкость, в которой варилась фасоль. Прокипятить все вместе примерно 5 минут. Добавить соль и черный перец по вкусу. Помять немного фасоль прямо в кастрюле.

4. Суп заправить зеленью, чесноком, добавить 1 ст.л. оливкового масла, закрыть крышкой и дать настояться.

Суп из красной чечевицы с овощами

Ингредиенты:

1 средняя луковица или белая часть лука-Порей
1 красная луковица
2 дольки чеснока
2 средние моркови
1 толстый стебель сельдерея
1 болгарский красный перец
200 г красной чечевицы
Куриный / овощной бульон / вода
Зеленый лук
Пармезан / сметана
2 ст.л. оливкового / растительного масла
Специи: тмин, черный перец, соль, 2 лавровых листа, тимьян

Способ приготовления

1. В кастрюле с толстым дном на небольшом огне обжарить мелко нарезанную красную луковицу, лук-порей или белый лук, 2 дольки чеснока, стебель сельдерея и 2 средние моркови. Добавить ½ ч.л. специй (состав специй указан в ингредиентах).

2. Добавить 200 г красной чечевицы, обжарить примерно 10 минут. Добавить куриный / овощной бульон или воду (количество жидкости – на 2 пальца выше овощей), отварить в течение 25 минут.

3. Нарезать кубиками 1 болгарский перец и добавить его в суп за 5 минут до готовности.

4. Суп можно взбивать в пюре частями. В тарелку добавить немного зеленого лука и сыра Пармезан. Если суп сварен на воде, добавить немного сметаны.

Суп «Минестроне» с соусом Песто

Ингредиенты:

1 средняя луковица
1 лук-порей
1 стебель сельдерея
1 красная луковица
3 дольки чеснока
1 морковь
2 помидора или томаты в собственном соку
1 цуккини
1 болгарский красный перец
0,5 стакана риса / 1 стакан фасоли / макароны твердых сортов (например, 2–3 гнезда или 2–3 горсти макарон-бантиков)
Соус Песто
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Нарезать и обжарить до прозрачности лук-порей, стебель сельдерея, 1 луковицу, 2–3 дольки чеснока.

2. Добавить нарезанную морковь, помидоры или томаты в собственном соку без шкурки, цуккини, красный болгарский перец. Обжарить все вместе примерно 20 минут.

3. Переложить обжарку в кастрюлю, добавить воду или куриный бульон (если есть). Добавить 2 горсти макарон из твердых сортов пшеницы или риса. Добавить соль и черный перец. Отварить в течение 30 минут.

4. Если суп варится с фасолью:

Фасоль замочить с вечера с небольшим количеством соды. Промыть утром, налить свежую воду и сварить до готовности (примерно 40–60 минут). Добавить фасоль в суп вместе с жидкостью, в которой она варилась.

5. В тарелку добавить соус Песто (приготовление соуса Песто – см. Соус Песто).

Чечевичная похлебка

Ингредиенты:

1 белая луковица
2-3 дольки чеснока
Корень сельдерея
2 картошки
Куриный или овощной бульон
200 г зеленой чечевицы
Цедра и сок лимона
1-2 ч.л. кумина (зиры)
Обжаренный бекон (по желанию)

Способ приготовления

1. Обжарить примерно 15 минут на растительном масле со сливочным маслом нарезанный лук, чеснок, корень сельдерея.

2. Переложить обжарку в кастрюлю, добавить чечевицу, 2 картошки, куриный или овощной бульон (бульон покрывает ингредиенты на 2 пальца). *Варить без соли.* Солить, когда зеленая чечевица сварится – примерно через 30–40 минут.

3. Добавить цедру и сок лимона, а также прокаленную 2 минуты на сухой сковородке и измельченную в ступке зиру.

4. Картофель размять в пюре. В тарелку добавить обжаренный бекон (по желанию).

Щи с томатами

Ингредиенты:

1 белая луковица
1 морковь
1/3 кочна белокочанной капусты
2-3 помидора или томаты в собственном соку
2 картошки
2-3 дольки чеснока
1 ч.л. сахара
1-2 ч.л. кумина (зиры)
Соль, черный перец
0,5 стакана перловки
Зеленый горошек (по желанию)
Оливковое масло

Способ приготовления

1. Обжарить на оливковом масле со сливочным маслом нарезанный лук, чеснок, морковь, капусту. Когда капуста даст сок, добавить нарезанные помидоры или томаты в собственном соку без шкурки. Обжаривать все вместе в течение не более 30 минут.

2. Обжарить отдельно на сухой сковородке кумин в течение 2–3 минут. Добавить кумин в обжарку незадолго до готовности, затем добавить сахар, соль и черный перец.

3. Перловку замочить с вечера. Пока делается обжарка, отварить перловку в течение 20–30 минут (перловка покрыта водой, воды немного). Смешать с обжаркой, добавить кипяток, если надо.

4. Добавить нарезанный кубиками картофель. Варить все вместе не более 30 минут.

5. В тарелку добавить зеленый горошек (по желанию) и 1 ч.л. оливкового масла. Суп можно взбить в пюре.

Грибные супы

Летний грибной суп

Ингредиенты:
0,5 кг грибного ассорти из свежих грибов
1 большая луковица
1 морковь
3-4 картошки
4-5 долек чеснока
Прованские травы
Соль, черный перец, тимьян
Петрушка, укроп
0,5 стакана перловки или риса

Способ приготовления
1. Грибы почистить, промыть, порезать и отварить 15 минут в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг. Грибной отвар сохранить.

2. Перловку промыть и замочить с вечера в холодной воде. На следующий день отварить перловку 30–40 минут с ½ луковицы, моркови, чеснока.

Если суп делается с рисом, то рис добавляется в овощной бульон вместе с обжаркой.

3. Обжарить ½ луковицы, моркови, чеснока и все отваренные грибы в течение 15 минут. Посолить, добавить черный перец и тимьян.

4. Обжарку соединить с перловкой и овощами. Картофель мелко нарезать и добавить вместе с обжаркой. Добавить воду, соль и черный перец при необходимости, а также 0,5–1 ч.л. Прованских трав. Варить 10 минут. Влить грибной бульон и поварить еще несколько минут. С супа снимать образующуюся пену.

5. Заправить суп тертым чесноком и петрушкой с укропом.

Суп грибной с тыквой (вместо картофеля)

Ингредиенты:
¼ стакана перловки или риса
1 белая луковица или лук-порей
Корень сельдерея
1 морковь

2-3 дольки чеснока
40-50 г сухих грибов
0,5 кг тыквы
Соль, черный перец
Петрушка
Прованские травы

Способ приготовления

1. Перловку промыть и замочить с вечера в холодной воде. На следующий день отварить перловку 30–40 минут с ½ луковицы, моркови и корня сельдерея.

Если суп делается с рисом, то рис добавляется в овощной бульон вместе с обжаркой.

2. Замочить с вечера в кипятке грибы. На следующий день отварить грибы с солью не более 15 минут. Воду слить отдельно в кастрюлю.

3. Обжарить на оливковом и сливочном масле ½ луковицы, корня сельдерея, моркови, чеснока, всю нарезанную кубиками тыкву и все нарезанные грибы в течение 15 минут. Посолить, добавить черный перец и Прованские травы.

4. Обжарку добавить в перловку с овощами, долить кипятка, при необходимости, посолить. Варить 10 минут. Добавить грибной бульон и поварить еще 5-10 минут.

5. Суп заправить петрушкой и свежим чесноком.

Суп из зеленой чечевицы с грибами

Ингредиенты:

1 большая луковица
1 морковь
Корень сельдерея
2-3 дольки чеснока
100 г шампиньонов или 40–50 г сухих грибов
Соль, черный перец, оливковое масло
2 горсти чечевицы
Петрушка, укроп
Прованские травы

Способ приготовления

1. С вечера залить кипятком сухие грибы. На следующий день отварить грибы с солью не более 15 минут.

2. ½ луковицы, моркови, сельдерея и чеснока залить водой на 2 пальца выше овощей и варить до готовности в течение 20–30 минут.

3. Обжарить ½ луковицы, моркови, сельдерея и чеснока на оливковом / растительном масле со сливочным маслом примерно 15 минут. Добавить грибы, черный перец и ½ ч.л. Прованских трав. Обжаривать все вместе примерно 20 минут.

4. Обжарку переложить в кастрюлю с отваренными овощами. Добавить 2 горсти чечевицы. Долить кипятка и варить примерно 20 минут. *Когда чечевица готова, посолить.*

5. Суп заправить зеленью, натереть 2 дольки чеснока и дать настояться.

Мясные супы

Кислые щи (из квашеной капусты)

Ингредиенты:

0,5 кг мяса – лучше 3 сортов: по 150–200 г говядины / баранины / свинины (грудинка на косточке, лопатка)

800 г квашеной капусты

1 большая луковица

1 морковь

Корень сельдерея

100 г томатной пасты

2-3 картошки

Соль, черный перец, лавровый лист

Хмели-сунели

Петрушка, укроп

Способ приготовления

1. Промыть мясо, залить его водой и варить 1–1,5 часа до готовности вместе с ½ луковицы, моркови, корений, брюквы. Примерно через 30 минут добавить соль, черный перец, хмели-сунели. За 10 минут до готовности добавить лавровый лист и затем вынуть его.

2. Квашеную капусту промыть, отжать и тушить в глубокой сковородке на сливочном масле с 2 стаканами бульона примерно 1 час, периодически помешивая. Крышкой не накрывать!

3. На другой сковороде обжарить ½ луковицы, моркови, корений, брюквы с томатной пастой примерно 10–15 минут.

4. Готовое мясо вынуть из супа и положить туда притушенную квашеную капусту. Добавить обжарку и 2–3 целых картошки. Довести до готовности. Картошку вынуть, размять и положить обратно в суп. При необходимости, добавить соль и черный перец. Если суп слишком кислый, добавить 1 ч.л. сахара.

5. Добавить хмели-сунели и чеснок. По желанию, добавить семена укропа. В тарелку положить кусок мяса, налить щи, посыпать укропом и петрушкой.

Примечание:

1. Суп можно варить без мяса, с сухими грибами.

40-50 г сухих грибов замочить в горячей воде с вечера. На следующий день отварить с солью примерно 15 минут и обжарить вместе с овощами и сливочным маслом. Грибной отвар добавляется в готовый суп.

2. Мясные щи можно готовить со свежей капустой (1 средний кочан капусты). Нашинкованную капусту положить в мясной бульон, из которого вынули мясо. Варить примерно 30 минут и заправить обжаренными овощами.

Лагман по-киргизски

Ингредиенты:

0,5 кг баранины / свинины / говядины
1-2 моркови
1 большая луковица
1 красный перец Чили
1 красный / желтый болгарский перец
3 помидора или томаты в собственном соку
1 небольшая маргеланская редька
Лук Джусай / Черемша
Чесночный кетчуп
Молотый черный перец
Сухой кориандр, имбирь
Домашняя лапша или итальянские макароны «гнезда»
2 вареных яйца
4 дольки чеснока
Укроп, зеленый лук

Способ приготовления

1. Нарезать мясо кубиками и обжарить в кастрюле с толстым дном на растительном масле несколько минут, затем добавить порезанную соломкой морковь. Добавить кольца лука, лук Джусай / Черемшу, красный перец Чили. Затем добавить болгарский перец, помидоры без шкурки и порезанную соломкой маргеланскую редьку. По вкусу добавить 1–2 ст.л. кетчупа, свежемолотый черный перец, сухой кориандр и имбирь.

2. Залить обжарку водой (вода покрывает обжарку на 2–3 пальца), добавить 4 тертые / давленые дольки чеснока и потомить под крышкой до готовности.

3. В подсоленной воде отдельно отварить лапшу / макароны «гнезда».

4. Положить в тарелку лапшу / макароны «гнезда». Налить суп, добавить укроп, зеленый лук и рубленое крутое яйцо.

Рассольник

Ингредиенты:

0,5 кг говядины / 0,5 кг куриных или утиных потрохов

(сердце, желудок, крылья)

120 – 150 г перловки / ячневой крупы / риса

1 луковица

1 морковь

4-5 соленых огурцов

1 – 1,5 стакана рассола соленых огурцов

3 картошки

Корень сельдерея

Соль, черный перец, лавровый лист

Петрушка, укроп

Способ приготовления

1. Мясо или потроха отварить с крупой, ½ луковицы, моркови, корений. Добавить соль, черный перец и лавровый лист и варить в течение примерно 30–40 минут (до готовности мяса или потрохов).

2. Отдельно пассировать на растительном масле ½ луковицы, моркови, корений. Соленые огурцы почистить от кожуры, порезать кубиками и добавить в обжарку. Все вместе обжаривать примерно 10–15 минут.

3. Готовое мясо или потроха вынуть. Добавить в суп обжарку и мелко нарезанный картофель. Довести до готовности. По вкусу добавить соль и черный перец дополнительно.

4. 1–1,5 стакана рассола довести до кипения и влить в готовый суп.

5. В тарелку положить кусок мяса, налить суп и посыпать укропом и петрушкой.

Примечание: Рассольник можно варить с сухими или солеными грибами.

1. 40–50 г сухих грибов замочить в горячей воде с вечера. На следующий день отварить с солью примерно 15 минут и обжарить вместе с овощами и сливочным маслом. Грибной отвар добавляется в готовый суп.

2. Соленые грибы порезать и обжарить вместе с овощами.

Харчо

Ингредиенты:

0,5 кг говяжьей / бараньей грудинки

2 луковицы (можно красный и белый лук)

2-3 дольки чеснока

0,5 стакана риса

0,5 стакана кислого соуса «Ткемали»

2 ст.л. томатной пасты

Кинза
Соль, черный перец, лавровый лист
Хмели-сунели

Способ приготовления

1. Мясо нарезать небольшими кусочками, добавить соль и черный перец и слегка обжарить.

2. Переложить мясо в кастрюлю, залить его кипятком и варить 1–1,5 часа. Добавить мелко нарезанный лук, толченый чеснок, рис и соус «Ткемали». По желанию, можно добавить острый перец.

3. За 5-10 минут до готовности в суп добавить 2 ст.л. томатной пасты, слега обжаренной в растительном масле, кинзу и лавровый лист. Лавровый лист через 10 минут вынуть.

4. В готовый суп добавить хмели-сунели и дать настояться.

Куриный суп с овощами, горчицей и хреном

Ингредиенты:
2 куриные грудки
2-3 картошки
0,5 стакана риса
1 морковь
1 луковица
Лук-порей
1 небольшой кочан цветной капусты
Зелень
Соль
1 ст.л. русской горчицы, 1 ст.л. хрена

Способ приготовления

1. Куриные грудки порезать кубиками. Варить с картофелем, рисом, морковью, луком, луком-Порей примерно 30 минут. За 10 минут до готовности добавить цветную капусту. Посолить, добавить зелень.

2. В готовый суп добавить 1 ст.л. горчицы и 1 ст.л. хрена.

3. В тарелку добавить еще свежей зелени.

Куриный суп с яичной лапшой

Ингредиенты:
Куриный бульон
1 морковь
Корень сельдерея

2-3 дольки чеснока
Лук-порей
1 ч.л. томатной пасты
Соль, черный перец
2-3 ст.л. растительного масла
Яичная лапша / макароны «гнезда»
Карри

Способ приготовления

1. Обжарить на растительном масле лук-порей и чеснок. Добавить мелко нарезанную морковь, корень сельдерея и томатную пасту.
2. Переложить обжарку в кастрюлю, добавить куриный бульон, соль и черный перец и поварить под крышкой примерно 20 минут.
3. Добавить лапшу и поварить еще 10 минут.
4. Готовый суп заправить карри.
5. В тарелку можно положить вареное мясо и свежую зелень.

Рыбные супы

Архиерейская уха

Ингредиенты:
300-500 г голов / хвостов / чешуи мелкой рыбы
1 небольшой карп
1 щука
1 форель речная
1 судак речной
1 стерлядь
2 луковицы
2 моркови
Лавровый лист
Соленые огурцы
Зеленый лук
0,5 бутылки сухого шампанского или белого вина
1 лимон
Петрушка
Соль, красный перец
Способ приготовления:

1. Сварить бульон без соли из петрушки, 2 луковиц и 2 морковок (20–30 минут). Овощи вынуть.
2. Всю рыбу почистить и помыть.
3. Рыбную мелочь сложить в марлю и варить в бульоне 20 минут без соли.
4. Карп целиком положить в бульон и варить 20 минут без соли. Вынуть карпа.
5. Щуку целиком положить в бульон и варить 20 минут без соли. Вынуть щуку.
6. Форель целиком положить в бульон и варить 20 минут без соли. Вынуть форель.
7. Судак целиком положить в бульон и варить 20 минут без соли. Вынуть судака.
8. Стерлядь с головой нарезать, положить в бульон и варить 20 минут. Добавить соль, лавровый лист, красный перец. Вынуть марлю с рыбной мелочью. Вынуть стерлядь.
9. Уху процедить. Вылить обратно в кастрюлю.
10. Отваренную ранее морковь порезать на куски. Добавить нарезанную морковь, соленые огурцы, зеленый лук в уху. Добавить шампанское или сухое белое вино. Варить 5 минут.

11. В тарелку положить кусочек стерляди, кружок лимона и налить уху.

Уха по-монастырски (рыбное ассорти)

Ингредиенты:
300-500 г разных сортов рыбы
Куриный бульон
Укроп, петрушка
Лавровый лист
Черный перец-горошек
2 луковицы
2 моркови
4 картошки (по желанию)
Сельдерей

Способ приготовления
1. Варить лук, морковь, сельдерей в курином бульоне 20 минут.
2. Рыбное ассорти помыть, нарезать на куски и добавить в куриный бульон. Варить 20 минут вместе с мелко нарезанным картофелем и лавровым листом, черным душистым перцем. Добавить укроп, петрушку.

Уха «Буйабес» по-французски

Ингредиенты:
300-500 г голов / хвостов мелкой рыбы
300-500 г филе белой или красной рыбы
200-300 г морепродуктов
1 луковица
1 морковь
1 головка чеснока
Корень сельдерея (по желанию)
Укроп, петрушка
Соль, черный перец
Батон белого хлеба
2-3 желтка
Лимонный сок

Способ приготовления
1. Варить уху из голов / хвостов мелкой рыбы примерно 20 минут. Процедить уху. Головы / хвосты вынуть (не используются).
2. Обжарить овощи на сливочном масле в течение 15 минут.

Добавить обжарку в уху.

3. Филе рыбы помыть, посолить, облить лимонным соком и нарезать на куски. Сварить в ухе в течение 15–20 минут.

4. Морепродукты помыть, облить лимонным соком и добавить в уху. Варить 2–3 минуты. В готовую уху добавить соль, перец, зелень.

5. Белый хлеб нарезать кусочками и обжарить. Желтки смешать с тертым чесноком и намазать этим обжаренный хлеб.

Финский рыбный суп

Ингредиенты:

0,5 кг филе 3 сортов рыбы (семга, треска, тунец или селедка)
200-300 г замороженных очищенных креветок
1 луковица
1 морковь
0,5 кг картофеля
2-3 дольки чеснока
Кусочек имбиря
Корень петушки / сельдерея, брюква (по желанию)
0,5 ч.л. сахара
Укроп, петрушка, мята
Соль, черный и белый перец
Лимонный сок или лайм
1 стакан сливок 20%

Способ приготовления

1. Порезать на куски рыбу, помыть, полить лимонным соком, посолить, посыпать укропом и перцем. Замороженные очищенные креветки полить лимонным соком или лаймом.

2. В кастрюле с толстым дном обжарить примерно 10–15 минут на сливочном масле лук, морковь, чеснок, тертый имбирь, коренья и брюкву (если есть), добавить 0,5 ч.л. сахара.

3. Добавить воду, крупно порезанный картофель, мелко нарезанный укроп, петрушку, мяту, соль, черный и белый перец. Варить в течение 15 минут.

4. Добавить рыбу и креветки, при необходимости, добавить соль и черный перец и варить еще 10 минут. В конце добавить сливки.

Примечание: Суп можно варить только с филе лосося (300–500 г) вместо 3 сортов рыбы и креветок.

Суп с креветками

Ингредиенты:

200-300 г креветок в панцире
Лук-порей
1 морковь
Корень сельдерея
Перец Чили (по желанию)
Стеклянная рисовая лапша
Петрушка, кинза

Способ приготовления

1. Креветки быстро обжарить в панцире несколько минут. Откинуть на тарелку. В этом же масле обжарить лук-порей, морковь, корень сельдерея и перец Чили.

2. В кипящую воду добавить стеклянную лапшу, креветки и овощную обжарку. Когда стеклянная лапша готова (несколько минут), снять с огня. В готовый суп добавить соль и зелень.

Японский суп «Кани Дзосуй» из копченой рыбы

Ингредиенты:

0,5 кг копченой рыбы (например, горбуши)
0,5 стакана риса
200-300 г крабов / креветок или других морепродуктов
2 сырых яйца
Соль, черный перец
Сельдерей, укроп, петрушка
Лимонный сок

Способ приготовления

1. Отварить 15 минут копченую рыбу. Бульон процедить.

2. Отдельно отварить рис с 1 ч.л. оливкового масла в течение 15–20 минут.

3. Кусочки копченой рыбы и морепродукты 4 минуты варить в рыбном бульоне. Добавить рис, варить еще 3 минуты.

4. Снять с огня, добавить 2 сырых взбитых яйца, соль и перец, зелень, лимонный сок. Суп настоять под крышкой в течение 10 минут.

Холодные супы

Гаспачо

Ингредиенты:
8 плотных помидоров без шкурки
1 красный болгарский перец
4 огурца
Стебель сельдерея
Соль, черный перец
2-3 дольки чеснока
Острый перец Чили
Сухарики или теплые гренки
По желанию: авокадо, мята

Способ приготовления
1. Очистить огурцы от шкурки.
2. Все ингредиенты кроме болгарского перца взбить в блендере.
3. В тарелку положить нарезанный болгарский перец, 1 ч.л. оливкового масла, сухарики или теплые гренки.
4. В суп можно добавить авокадо и мяту, которые измельчаются вместе с остальными овощами.

Гаспачо с клубникой

Ингредиенты:
0,5 кг клубники
3 огурца
1 красный болгарский перец
½ луковицы
2-3 дольки чеснока
Зеленый базилик
Мята
1-2 ч.л. оливкового масла
1 ч.л. яблочного уксуса
Соль, черный перец
1 стакан томатного сока

Способ приготовления
1. Очистить огурцы от шкурки.
2. Все ингредиенты взбить в блендере.

Свекольник по-литовски

Ингредиенты:

0,5 л кефира / несладкого йогурта
350 мл воды
2-3 свеклы
100 г свежих огурцов
1 головка репчатого лука
2 вареных яйца
Соль, укроп
2-3 молодых картошки

Способ приготовления

1. Свеклу сварить и порезать тонкой соломкой. Нарезать огурцы соломкой, порезать лук.
2. Укроп растереть с солью.
3. Все перемешать и залить кефиром / несладким йогуртом, смешанным с водой.
4. В тарелку положить кружочки яйца и свежесваренный молодой горячий картофель.

Вариант:

Свеклу сварить без шкурки и порезать тонкой соломкой. Добавить в свекольный отвар соль, укроп, черный перец.

В тарелку положить кружочки яйца и свежесваренный молодой горячий картофель.

Суп «Дзадзики»

Ингредиенты:

2 крупных огурца
Соль, черный перец
2-3 дольки чеснока
0,5 стакана Мацони или густой простокваши / несладкого йогурта
Растительное масло
Сухая мята

Способ приготовления

1. Огурцы без шкурки натереть на терке. Отжать лишнюю жидкость. Добавить соль, черный перец, тертый чеснок и 1 ст.л. растительного масла.
2. Заправить Мацони / простоквашей / несладким йогуртом.
3. В тарелку добавить сухую мяту.

Салаты и Закуски

Закуски

Жюльен с грибами

Ингредиенты:
200 г свежих грибов / шампиньонов
1 луковица
100 мл сметаны
Тертый сыр
Петрушка
Соль, черный перец

Способ приготовления
Грибы отварить в подсоленной воде в течение примерно 10–15 минут. Откинуть грибы на дуршлаг, остудить и порезать кусочками. Обжарить грибы с мелко нарезанной луковицей. Посыпать солью и черным перцем. Добавить 100 мл сметаны и потушить примерно 10 минут. Добавить мелко нарезанную петрушку и тертый сыр.

Закуска из шампиньонов

Ингредиенты:
Шампиньоны
Сливки 11 % / сметана
Сыр с плесенью
Зелень

Способ приготовления
В шляпки шампиньонов капнуть сливки 11 % или сметану и положить по квадратику сыра с плесенью. Выложить шляпки на решетку и запечь под грилем при 20 °С. Как только сыр со сливками закипит, вынуть шампиньоны из духовки, чуть остудить и украсить зеленью.

Закуска из баклажанов с арахисом

Ингредиенты:
2 баклажана
4 ст.л. измельченного арахиса
2 ст.л. лимонного сока
1-2 дольки чеснока

Соль, черный перец
1 острый перец Чили
1 ч.л. сахарной пудры
1 ч.л. рыбного /соевого соуса
Кинза

Способ приготовления

1. Очистить баклажаны от кожуры, нарезать вдоль пополам, положить в дуршлаг и обильно посыпать солью (1 ст.л. соли с верхом). Оставить на 20–30 мин., чтобы баклажаны не горчили. Можно сбрызнуть баклажаны лимоном. Затем промыть и обсушить баклажаны. Посыпать половинки баклажанов солью и черным перцем и запечь в духовке в течение примерно 20 минут.

2. Заправка: 2 ст.л. арахиса и 2 ст.л. лимонного сока смешать в блендере. Добавить толченый с солью в ступке чеснок, мелко нарезанный перец Чили без семян, 1 ч.л. сахарной пудры, 1 ч.л. рыбного / соевого соуса и мелко нарезанную кинзу.

3. Вынуть баклажаны, порезать их кубиками, смешать с заправкой и посыпать измельченным обжаренным арахисом.

Закуска из баклажанов с чесноком

Ингредиенты:
2-3 баклажана
2-3 дольки чеснока
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Баклажаны разрезать вдоль толщиной около 0,5 см. Посолить и оставить на 30 минут, чтобы баклажаны не горчили. Затем баклажаны промыть, обсушить и обжарить до готовности.

2. Выложить баклажаны в глубокую емкость, добавить соль и черный перец, смазать чесноком. Сверху поставить гнет и поставить в холодильник на несколько часов. Затем вынуть из холодильника и слить лишнее масло.

Закуска из баклажанов с сыром Моцарелла

Ингредиенты:
2-3 баклажана
2 помидора
Сыр Моцарелла
Укроп, базилик
Соль, черный перец

Несладкий йогурт
2 дольки чеснока

Способ приготовления

1. Баклажаны порезать кружочками. Посолить и оставить на 30 минут, чтобы баклажаны не горчили. Затем баклажаны промыть, обсушить и обжарить до готовности.

2. Выложить баклажаны на противень. Сверху положить листики базилика, кружочки помидоров и кружочки сыра Моцарелла. Добавить черный перец. По желанию, можно немного полить кетчупом. Скрепить баклажаны с помидорами и сыром с помощью зубочистки. Запекать в духовке при 18 ˚С примерно 10 минут.

3. Закуску выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанным укропом.

По желанию, можно сделать соус: смешать несладкий йогурт с тертым чесноком и зеленым базиликом.

Капоната

Ингредиенты:
2-3 баклажана
1 луковица
Стебель сельдерея
4-5 долек чеснока
2 помидора или 1 банка томатов в собственном соку
2 ст.л. яблочного уксуса
7-8 оливок
2 ст. л каперсов
Петрушка
Горсть кедровых орехов
Соль, черный перец
Семена фенхеля
1 ч.л. сахара

Способ приготовления

1. Баклажаны порезать крупными кусками с кожицей, обильно посыпать солью и оставить на 30 минут. Затем смыть соль и промокнуть баклажаны от лишней влаги. Обжарить баклажаны на растительном масле до готовности. Выложить баклажаны на блюдо.

Дать стечь лишнему жиру. Посыпать баклажаны солью и черным перцем, мелко нарезанной петрушкой и слегка обжаренными кедровыми орехами. Полить баклажаны соусом.

2. Соус: обжарить в глубокой сковороде полукольца одной луковицы, стебель сельдерея, 4–5 долек давленого чеснока. Посыпать обжарку солью и черным перцем. Когда лук станет золотистым, снять обжарку с огня и добавить семена фенхеля, тертые помидоры или банку томатов в собственном соку без шкурки и 2 ст.л. яблочного уксуса. При необходимости, добавить еще немного соли и острый перец Чили в порошке. Добавить 1 ч.л. сахара, 7–8 мелко нарезанных оливок без косточек и каперсы.

Закуска из сала с чесноком и имбирем

Ингредиенты:
200 г соленого сала
3-4 дольки чеснока
1 ч.л. тертого имбиря
Черный перец

Способ приготовления
Все ингредиенты перемолоть в мясорубке. Закуску можно намазывать на хлеб.

Закуска особенно полезна при простудных заболеваниях.

Закуска из творога и сыра Фета

Ингредиенты:
150-200 г творога
150-200 г сыра Фета / брынзы
Кинза, укроп
2-3 дольки чеснока
3-4 помидора

Способ приготовления
Смешать творог с сыром Фета / брынзой. Добавить мелко нарезанную зелень и тертый чеснок. Выложить полученную смесь на кружочки помидоров. Сверху дополнительно посыпать зеленью.

Закуска с семгой

Ингредиенты:
1 багет белого хлеба
300 г малосольной семги
Укроп

Хрен
Сметана жирностью 25%
1 ч.л. горчицы

Способ приготовления

1. Багет нарезать и подсушить в духовке примерно 2–3 минуты, чтобы был теплым.

2. Соус: смешать 1 ч.л. горчицы, 2 ст.л. хрена и 2–3 ст.л. сметаны.

3. На каждый кусочек выложить 1–2 ст.л. соуса и ломтик малосольной семги. Сверху посыпать укропом.

Закуска теплая из морского коктейля с грибами и ветчиной

Ингредиенты:
450 г морского коктейля
150-200 г шампиньонов
100 г ветчины
Тертый сыр
Домашний майонез
Лимонный сок
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Морской коктейль отварить в кипятке 2 минуты и сбрызнуть лимонным соком.

2. Шампиньоны нарезать ломтиками и выложить на морской коктейль. Ветчину порезать кубиками и выложить сверху. Посыпать тертым сыром, солью и черным перцем и смазать легким домашним майонезом

3. Запечь в духовке при 18 °С примерно 20 минут.

Тартар из селедки с соусом из авокадо

Ингредиенты:
1-2 селедки
Зеленый салат
Соус:
2-3 авокадо
Лимонный сок
2-3 дольки чеснока
4-5 ст.л. оливкового масла
1 ст.л. острого майонеза

Способ приготовления

1. Селедку почистить и порезать небольшими кусочками. Руками порвать листья салата.

2. Соус: все ингредиенты для соуса смешать в блендере. Заправить селедку с зеленым салатом полученным соусом.

Овощные салаты

Винегрет

Ингредиенты:
5-6 свекл
2-3 моркови
5-6 розовых картошек
1 луковица
1-2 свежих огурца
1-2 антоновских яблока
8-10 маринованных огурцов
Укроп
2 ст.л. хрена
Соль
1 лимон / лимонная кислота
Нерафинированное растительное масло

Способ приготовления

1. 5–6 свекл отварить в шкурке примерно в течение 1 часа. Почти готовую свеклу поставить под холодную воду примерно на 20 минут. Свекла дойдет до готовности.

2. Отварить 2–3 небольших моркови. Отварить 5–6 розовых картошек в мундире, сразу поставить готовый картофель под холодную воду и затем почистить, чтобы не прилипла шкурка.

3. Мелкими кубиками нарезать картофель, морковь, луковицу, 1–2 огурца без шкурки. Посолить и полить нерафинированным растительным маслом. Хорошо перемешать.

4. Мелко нарезать свеклу и 8-12 маринованных огурцов. Посолить и полить нерафинированным растительным маслом. Смешать свеклу с остальными ингредиентами.

5. Добавить 2 ч.л. хрена. Нарезать 1–2 антоновских яблока и полить их соком 1 лимона, чтобы яблоки не потемнели. Хорошо перемешать все ингредиенты. Добавить мелко нарезанный укроп.

При необходимости, добавить еще растительное масло.

Винегрет с фасолью и сельдью

Ингредиенты:
2 моркови
4-5 свекл
4-5 картошек

1 огурец
1 луковица
Моченые яблоки / квашеная капуста
1 стакан белой фасоли
1 селедка
3-4 кильки
Горчица
Оливковое масло
Яблочный уксус
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Морковь, свеклу и картошку отварить до готовности или сбрызнуть оливковым маслом с солью и Прованскими травами и запечь в духовке в фольге при 180-19 ˚С примерно в течение 40–60 минут.

2. Овощи почистить и порезать кубиками, добавить моченые яблоки / квашеную капусту, мелко нарезанный свежий огурец и лук.

3. Заранее сварить белую мелкую фасоль и смешать с овощами. Добавить нарезанную кусочками селедку.

4. Заправка: растереть 3–4 кильки с горчицей, добавить 3–4 ст.л. оливкового масла, немного соли, 1 ст.л. яблочного уксуса и черный перец. Заправка должна быть густая.

Свекольный салат с салом

Ингредиенты:

2-3 свеклы
1 красная луковица
2 дольки чеснока
0,5 граната
Кинза, руккола
0,5 стакана грецких орехов
50-60 г сала
Оливковое масло
Яблочный уксус
Бальзамический уксус
Соль

Способ приготовления

1. Растереть в ступке 2 дольки чеснока с солью и 2–3 грецкими орехами. Добавить 2 ст.л. оливкового масла и 2 ст.л. яблочного уксуса.

2. Свеклу отварить, порезать соломкой и полить заправкой. Сверху выложить кусочки грецких орехов, мелко нарезанную кинзу, немного рукколы. Красную луковицу нарезать полукольцами и оставить ненадолго в заправке. Затем выложить полукольца лука на салат. Полить салат 1 ст.л. бальзамического уксуса.

3. Сверху выложить нарезанное соломкой сало и гранатовые зерна.

Салат с капустой и свеклой

Ингредиенты:

250 г белокочанной капусты
1-2 свеклы
1 лимон
1 луковица
Растительное масло
Соль, черный перец

Способ приготовления

Капусту и отварную свеклу мелко нарезать. Лук нарезать полукольцами. Заправить салат смесью растительного масла с лимонным соком, посыпать солью и черным перцем. По желанию, салат можно заправить сметаной.

Свекольный салат с яблоками и черносливом

Ингредиенты:

3-4 свеклы
1-2 антоновских яблока
0,5 стакана грецких орехов
8-10 штук чернослива
Лимонный сок
Нерафинированное растительное масло
Соль

Способ приготовления

1. 3–4 свеклы отварить в течение примерно 1 часа. Почти готовую свеклу поставить под холодную воду примерно на 20 минут. Свекла дойдет до готовности.

2. Свеклу порезать соломкой. Добавить 1–2 мелко нарезанных антоновских яблока и 0,5 стакана мелко нарезанных грецких орехов.

8-10 штук чернослива залить кипятком и оставить на 10

минут. Затем чернослив обсушить и порезать на кусочки.

3. Салат посолить и заправить нерафинированным растительным маслом с соком 0,5 лимона.

Дунайский салат

Ингредиенты:

600 г белокочанной капусты
1 кг болгарских перцев
1,5 кг помидоров
300 г моркови
300 г лука
1 кг антоновских яблок
300 мл растительного масла
1,5 ст.л. соли
2-3 ст.л. сахара
2 ч.л. лимонной кислоты

Способ приготовления

Все овощи мелко нарезать. Заправить смесью растительного масла с солью, сахаром и лимонной кислотой / соком лимона. Можно добавить свежую зелень.

Примечание: Приведенные пропорции рассчитаны на заготовку салата впрок. По желанию, можно уменьшить пропорции соответственно.

Капустный салат

Ингредиенты:

0,5 кочна капусты
1 морковь
1 антоновское яблоко
Укроп
Растительное масло
Лимонный сок
Соль
1-2 ст.л. кефира (по желанию)

Способ приготовления

Капусту почистить, вырезать кочерыжку, ошпарить и нарезать тонкими ломтиками. Натереть на терке морковь и порезать яблоко.

1-2 ст.л. растительного масла смешать с соком 0,5 лимона. Добавить соль. Полученной заправкой полить салат, добавить

мелко нарезанный укроп. По желанию, можно добавить 1–2 ст.л. кефира и карри.

Салат из квашеной капусты с печеными яблоками

Ингредиенты:
Квашеная капуста
1 печеное яблоко
Мед
Брусника / клюква
Растительное масло
2-3 ст.л. яблочного сока

Способ приготовления
Размять печеное яблоко. Добавить немного брусники / клюквы, мед по вкусу (1–2 ч.л.), растительное масло и 2–3 ст.л. яблочного сока. Смешать полученную смесь с квашеной капустой.

Примечание: В квашеную капусту можно также добавить свежий огурец, лук и черный перец и заправить растительным маслом с 2–3 ст.л. яблочного сока.

Салат из свеклы с зерненым творогом

Ингредиенты:
3-4 свеклы
Зеленый салат
Свекольные листья, зеленый лук
100-150 г зерненого творога
0,5 стакана измельченных грецких орехов
100 мл апельсинового сока
Оливковое масло
Анчоусы / селедка
1 ст.л. горчицы
1-2 ст.л. лимонного сока

Способ приготовления
1. Свеклу отварить, почистить и нарезать дольками. Полить свеклу заправкой.

2. Заправка: 100 мл апельсинового сока уварить наполовину. 3–4 ст.л. уваренного сока смешать с 1 ст.л. горчицы, 1–2 ст.л. лимонного сока и 2–3 ст.л. оливкового масла. Растереть в ступке 3–4 половинки грецких орехов с анчоусами / селедкой и оливковым маслом и добавить в заправку.

4. В салатницу выложить порванные руками листья салата и

свекольные листья. Добавить немного зеленого лука и свеклу. Сверху выложить зерненый творог и измельченные грецкие орехи. Полить салат оливковым маслом.

Салат с консервированной фасолью

Ингредиенты:
1 банка фасоли в собственном соку
2 стебля сельдерея
Зеленый лук, петрушка
1-2 ст.л. оливкового масла
1 ст.л. уксуса
Соль, черный перец, сахар

Способ приготовления
Фасоль прогреть и промыть от сока. Порезать 2 стебля сельдерея, зеленый лук и петрушку. Смешать фасоль с зеленью и заправить салат 1–2 ст.л. оливкового масла. Добавить 1 ст.л. уксуса или лимонного сока, щепотку сахара, соль и черный перец. Готовый салат поставить в холодильник, чтобы он пропитался.

Салат с зеленой фасолью и кинзой

Ингредиенты:
1 упаковка замороженной фасоли
1-2 луковицы
2 дольки чеснока
1 яйцо
1-2 помидора
Зеленые оливки
Кинза / базилик
2 ст.л. бальзамического уксуса

Способ приготовления
1. Сварить фасоль в подсоленной воде, остудить, поставив под холодную воду, чтобы фасоль сохранила цвет.
2. 1–2 луковицы нарезать полукольцами и обжарить с 2 дольками чеснока. Заправить фасоль обжаренным луком с чесноком, посыпать солью и черным перцем. По желанию, можно добавить 1 вареное яйцо и вяленые / свежие помидоры. Добавить порезанные кружочками зеленые оливки.
3. Салат заправить 2 ст.л. бальзамического уксуса. Сверху посыпать салат мелко нарезанной кинзой или базиликом.

Салат с зеленой фасолью и миндалем

Ингредиенты:
400 г замороженной фасоли
2 дольки чеснока
Петрушка
50 г тертого миндаля
Соль

Способ приготовления

1. Фасоль отварить в подсоленной воде до готовности. Поставить готовую фасоль под холодную воду, чтобы фасоль сохранила цвет.

2. Обжарить 2 дольки чеснока на растительном масле, смешать с фасолью и добавить мелко нарезанную петрушку и 50 г тертого миндаля.

Салат с зеленой фасолью и свеклой

Ингредиенты:
1 упаковка замороженной зеленой фасоли
2 свеклы
1 луковица
1 стакан грецких / кедровых орехов
1 лимон
Оливковое масло
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Фасоль прогреть на сковороде. Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Свеклу отварить и нарезать соломкой.

2. Смешать фасоль со свеклой и луком, сверху посыпать мелко нарезанными грецкими / кедровыми орехами. Посыпать солью и черным перцем. Заправить салат смесью оливкового масла с лимонным соком.

Салат с красной фасолью к блюдам из свинины

Ингредиенты:
1 банка красной фасоли в собственном соку
2-3 луковицы
1-2 соленых огурца
Хлебные крошки

Домашний майонез / несладкий йогурт
Соль, черный перец

Способ приготовления

Фасоль довести до кипения и промыть холодной водой. Лук нарезать полукольцами и обжарить. Добавить нарезанные соленые огурцы и обжаренные хлебные крошки / сухарики. Салат посыпать солью и черным перцем и заправить легким домашним майонезом или несладким йогуртом. Салат поставить в холодильник, чтобы он пропитался.

Салат из трех видов фасоли

Ингредиенты:

1 упаковка замороженной зеленой фасоли
¾ стакана белой фасоли «Черный глаз»
1 стакан красной фасоли / 1 банка красной фасоли в собственном соку
1 луковица
1 морковь
150 г помидоров-черри
Тертый сыр
Петрушка, кинза
Кусочки отварной красной рыбы / тунца / курицы
2-3 ст.л. оливкового масла
1 ч.л. горчицы
2 ст.л. лимонного сока / яблочного уксуса
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Зеленую фасоль отварить до готовности и поставить под холодную воду, чтобы фасоль не потеряла цвет.

2. Белую фасоль «Черный глаз» отварить и остудить.

3. Консервированную красную фасоль довести до кипения и промыть холодной водой. Если используется свежая красная фасоль, то ее необходимо замочить с содой накануне, затем промыть холодной водой и отварить до готовности.

4. Лук нарезать полукольцами и обжарить. Натереть морковь. Смешать фасоль с овощами, добавить половинки помидоров-черри и мелко нарезанную зелень. По желанию, можно также добавить кусочки отварной красной рыбы / тунца / курицы. Салат украсить тертым сыром и полить заправкой.

5. Заправка: 2–3 ст.л. оливкового масла смешать с 1 ч.л. горчицы, добавить соль, черный перец и 2 ст.л. лимонного сока /

яблочного уксуса. По желанию, можно добавить немного меда.

Салат с фасолью в пост

Вариант I

Ингредиенты:

1 стакан белой фасоли / 1 банка белой фасоли в собственном соку
1 морковь
1 свекла
Корень сельдерея
1 антоновское яблоко
Зеленый салат
Петрушка
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Фасоль замочить с содой в холодной воде на несколько часов. Затем фасоль промыть, налить свежую воду и отварить без соли до готовности.
2. Нарезать морковь, отварную свеклу, корень сельдерея и антоновское яблоко. Выложить овощи с фасолью на зеленый салат, посыпать мелко нарезанной петрушкой, солью и черным перцем и заправить растительным / оливковым маслом.

Вариант II

Ингредиенты:

1 стакан коричневой фасоли / 1 банка коричневой фасоли в собственном соку
1 огурец
1 болгарский перец
3-4 маринованных огурца
1 морковь
1 антоновское яблоко
Укроп, кинза
Оливковое масло
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Фасоль замочить с содой в холодной воде на несколько часов. Затем фасоль промыть, налить свежую воду и отварить без

соли до готовности.

2. Нарезать огурец, болгарский перец, 3–4 маринованных огурца, отварную морковь и антоновское яблоко. Посыпать мелко нарезанной кинзой, укропом, солью и черным перцем и заправить оливковым маслом.

Салат из авокадо с чесночным соусом

Ингредиенты:
Зеленый салат
1-2 авокадо
50 г кедровых орешков
0,5 лимона
2 дольки чеснока
Соль, сахар
100 мл оливкового масла

Способ приготовления

Зеленый салат порвать руками. Вынуть ложкой мякоть авокадо. Салат заправить соусом: несколько долек чеснока растереть с солью в кашицу, добавить сок 0,5 лимона, 1 ч.л. сахара и примерно 100 мл оливкового масла. Сверху посыпать салат обжаренными кедровыми орешками.

Зеленый салат с авокадо

Ингредиенты:
Стебель сельдерея
1-2 антоновских яблока
Горсть кедровых орехов
Зеленый салат
1-2 авокадо
Укроп
Соль
Сметана / несладкий йогурт

Способ приготовления

Стебель сельдерея нарезать. Яблоки и авокадо почистить от шкурки и мелко нарезать. Руками порвать зеленый салат.

Кедровые орехи прогреть на сковороде в течение нескольких минут.

Смешать все ингредиенты. Посолить и заправить сметаной или смесью сметаны с несладким йогуртом. Сверху посыпать салат кедровыми орехами.

Розовая чечевица с авокадо

Ингредиенты:
250-300 г розовой чечевицы
3,5 красных луковицы
1 авокадо
1 гранат
1 ч.л. меда
Базилик, кинза
Соль, черный перец
Прованские травы
Яблочный уксус

Способ приготовления

1. 2 красные луковицы нарезать полукольцами и обжарить на смеси оливкового и сливочного масел. Добавить в обжарку чечевицу и по щепотке тимьяна, розмарина, шалфея или щепотку Прованских трав. Залить небольшим количеством кипятка и варить примерно 15–20 минут. Когда чечевица готова, добавить соль.

2. 1,5 луковицы нарезать полукольцами и залить 2–3 ст.л. яблочного уксуса.

3. Авокадо порезать полосками и выложить в салатницу, чередуя с чечевицей. Сверху выложить маринованный лук и полить салат заправкой.

4. Заправка: 1 ч.л. меда смешать с 2 ст.л. свежевыжатого гранатового сока, добавить 1–2 ст.л. оливкового масла, зерна граната и щепотку хмели-сунели / базилик, кинзу, черный перец.

Салат из авокадо с солеными огурцами

Ингредиенты:
2 авокадо
Руккола
1-2 свежих огурца
1-2 соленых огурца
150 г помидоров-черри
1 луковица
Оливковое масло

Способ приготовления

Все ингредиенты мелко нарезать и заправить оливковым маслом. Посолить по вкусу.

Салат из тыквы с зеленой чечевицей

Ингредиенты:
200-300 г тыквы
2 горсти зеленой чечевицы
1 луковица
1 стебель сельдерея
2-3 дольки чеснока
Руккола, петрушка
150 г козьего сыра
30-40 г сливочного масла
Соль, черный перец
1-2 ст.л. аджики
1 ч.л. зернистой горчицы
1 ст.л. яблочного уксуса / лимонного сока
Оливковое масло

Способ приготовления

1. Чечевицу отварить без соли в течение 25–30 минут, до готовности.

Лук, стебель сельдерея и 2–3 дольки чеснока мелко нарезать, обжарить и смешать с чечевицей.

2. Тыкву почистить от шкурки, порезать кубиками, посыпать солью и черным перцем. Выложить тыкву в глубокую сковороду, добавить 30–40 г сливочного масла и 2 ст.л. оливкового масла. Тушить тыкву в духовке при 19 ˚С в течение 20–30 минут, до готовности.

3. Заправка: 1–2 ст.л. аджики, 1 ч.л. зернистой горчицы, 1 ст.л. яблочного уксуса / лимонного сока, 1–2 ст. л. оливкового масла.

4. На блюдо выложить листья рукколы. Сверху выложить чечевицу с овощами. Разложить кусочки тыквы, посыпать мелко нарезанной петрушкой и разбросать кусочки козьего сыра. Полить салат заправкой.

Салат из сельдерея с сыром

Ингредиенты:
300 г сельдерея (корень и зелень)
300 г сыра Чеддер
250 мл домашнего майонеза / йогурта

Способ приготовления

Сельдерей нарезать кусочками, посыпать тертым сыром и

заправить домашним легким майонезом или йогуртом.

Салат из тыквы

Ингредиенты:
400 г тыквы
200 г тертой моркови
150 г тертого яблока
50 г лука
2 ст.л. клюквы
2 дольки чеснока
1-2 ч.л. хрена
100 мл растительного масла

Способ приготовления
Все овощи натереть на терке сырыми и заправить растительным маслом с 1–2 ч.л. хрена. Соль и сахар в салат не добавлять.

Салат с корнем сельдерея и яблоками

Ингредиенты:
0,5 корня сельдерея
1 антоновское яблоко
1 апельсин
Пальчик имбиря
1 ч.л. меда
1-2 ст.л. лимонного сока
Оливковое масло
Кардамон, корица

Способ приготовления
1. Корень сельдерея натереть, яблоко нарезать кубиками, апельсин разделить на дольки.
2. Заправка: натереть кусочек свежего имбиря, добавить немного оливкового масла, 1 ч.л. меда, 1–2 ст.л. лимонного сока, щепотку кардамона и корицы. По желанию, можно также добавить 1 дольку чеснока.

Салат из маргеланской редьки с овощами

Ингредиенты:
1-2 зеленых маргеланских редьки
1 антоновское яблоко

1 морковь
¼ кочна капусты
Укроп, петрушка
1 лимон
Растительное масло
Соевый соус
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Маргеланскую редьку натереть. Добавить мелко нарезанную морковь, антоновское яблоко и немного капусты.

2. Заправить салат смесью растительного масла с соевым соусом и лимонным соком. Посыпать солью и черным перцем, добавить мелко нарезанную зелень.

Салат из баклажанов с грецкими орехами

Ингредиенты:

5 баклажанов
Зеленый салат
2 помидора
1 долька чеснока
75 г грецких орехов
Домашний майонез / несладкий йогурт
Зелень
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Баклажаны порезать кубиками с кожицей, обильно посыпать солью и оставить на 30 минут. Затем смыть соль и промокнуть баклажаны от лишней влаги. Обжарить баклажаны на растительном масле.

2. Добавить в обжарку мелко нарезанные помидоры и натереть 1 дольку чеснока. Посыпать солью и черным перцем.

3. Выложить овощи на листья салата. Заправить легким домашним майонезом или несладким йогуртом. Посыпать мелко нарезанной зеленью и измельченными грецкими орехами.

Теплый салат с баклажанами и грецкими орехами

Ингредиенты:

2 баклажана
0,5 стакана измельченных грецких орехов
Зеленый салат

150 г помидоров-черри
Сыр Пармезан
Зернистая горчица
Оливковое масло
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Баклажаны порезать кружочками, обильно посыпать солью и оставить на 20–30 минут, чтобы баклажаны не горчили. Затем баклажаны промыть водой, обсушить и обжарить до готовности.

2. На блюдо выложить большие листья салата, сверху выложить кружочки баклажанов, посыпать грецкими орехами, выложить нарезанные на половинки помидоры-черри, посыпать тертым сыром Пармезан, солью и черным перцем и полить заправкой.

3. Заправка: смешать зернистую горчицу и оливковое масло в соотношении 1 к 2.

Салат из моркови с имбирем

Ингредиенты:
4 крупных моркови
50 г корня имбиря
1 лимон
1 ст.л. сахара
50 мл оливкового масла
Соль

Способ приготовления

Морковь и корень имбиря натереть. Добавить соль и сахар и заправить оливковым маслом с лимонным соком.

Салат из молодого картофеля с зеленью

Ингредиенты:
0,5 кг молодого картофеля
Шпинат / руккола
Помидоры-черри
2-3 яйца
Домашний майонез
Тархун

Способ приготовления

1. Картофель отварить (можно в кожуре), остудить и порезать

кружочками.

2. Выложить на блюдо шпинат / рукколу. Сверху выложить кружочки картофеля. Полить домашним легким майонезом.

3. Выложить половинки помидоров-черри и кружочки вареных яиц (можно перепелиных). Полить еще майонезом и присыпать тархуном.

Салат с белыми грибами и арахисом

Ингредиенты:
300 г белых грибов
Руккола
Зеленый салат
3 ст.л. несоленого арахиса
Растительное масло
1 ч.л. меда
2 ч.л. бальзамического уксуса
4 ст.л. оливкового масла
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Грибы порезать мелкими кусочками и обжарить на растительном масле примерно 8 минут, непрерывно помешивая.

2. Орехи обжарить отдельно на сухой сковороде.

3. Приготовить соус: смешать мед с оливковым маслом и бальзамическим уксусом, посыпать солью и черным перцем.

4. Порвать руками рукколу и зеленый салат. Выложить сверху грибы и арахис. Заправить салат соусом.

Сирийский салат «Долголетие»

Ингредиенты:
Петрушка
Мята
Зеленый салат
2 помидора / 1 упаковка помидоров-черри
2 ст.л. пшена
Гранатовые зерна
Оливковое масло
Лимонный сок
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Мелко нарезать петрушку, добавить порезанные кубиками

помидоры или половинки помидоров-черри, руками порвать зеленый салат, добавить свежую мяту.

2. 2 ст.л. пшена залить ¾ стакана кипятка и отварить до готовности. Смешать пшено с зеленью, посыпать солью и черным перцем, добавить гранатовые зерна.

3. Заправить салат оливковым маслом с лимонным соком.

Салат с нутом

Ингредиенты:

Зеленый салат
150 г помидоров-черри
1 упаковка замороженной зеленой фасоли
1 стакан нута
Оливковое масло
Сок лимона / лайма
Соль, черный перец, кориандр

Способ приготовления

1. Нут накануне замочить с щепоткой соды в холодной воде. На следующий день промыть нут, залить холодной водой и отварить до мягкости, примерно 40 минут.

2. Зеленую фасоль сварить в подсоленной воде и остудить, поставив под холодную воду, чтобы фасоль сохранила цвет.

3. Смешать фасоль с нутом, добавить половинки помидоров-черри и зеленый салат, порванный руками. Посыпать салат солью, черным перцем и щепоткой кориандра. Заправить салат оливковым маслом с соком лимона / лайма.

Салат из зелени с оливками

Ингредиенты:

Петрушка, укроп, кинза
Зеленые или черные оливки
Твердый сыр
Соль, черный перец
Оливковое масло
Лимонный сок

Способ приготовления

Мелко нарезать по пучку петушки, укропа и кинзы. Посыпать солью и черным перцем, натереть твердый сыр. Порезать колечками черные или зеленые оливки. Заправить салат оливковым маслом с лимонным соком.

Пряные огурцы к курице

Ингредиенты:
2-3 огурца
2-3 ст.л. соевого соуса
1-2 ст.л. рисового / яблочного уксуса
1-2 ст.л. оливкового / кунжутного масла

Способ приготовления
1. 2–3 огурца почистить от шкурки, порезать соломкой и замочить в маринаде на 30 минут.
2. Маринад: 2–3 ст.л. соевого соуса смешать с 1–2 ст.л. рисового / яблочного уксуса и 1–2 ст.л. оливкового / кунжутного масла. По желанию, можно добавить кусочек острого перца Чили.

Салат из морской капусты

Ингредиенты:
200-250 г морской капусты
1 яблоко
1 болгарский перец
1 огурец
Сметана, лимонный сок

Способ приготовления
Яблоко, болгарский перец и огурец порезать и смешать с морской капустой. Заправить салат сметаной с 1–2 ст.л. лимонного сока.

Литовский салат

Ингредиенты:
250 г крабового мяса
1 луковица (можно красный лук или лук-порей)
Консервированный ананас
Домашний майонез
Соль

Способ приготовления
Лук нарезать полукольцами. Нарезать крабовое мясо. Смешать лук с крабовым мясом и кусочками ананаса. Салат посолить и заправить домашним легким майонезом.

Ананасовый салат с сельдереем и орехами

Ингредиенты:
1 антоновское яблоко
1 морковь
1 небольшой ананас / 1 банка консервированного ананаса
Стебель сельдерея
0,5 стакана измельченных грецких орехов
Апельсиновый сок
1 лимон

Способ приготовления
Все ингредиенты порезать и смешать. Заправить салат апельсиновым соком с небольшим количеством лимонного сока.

Салат из арбуза с рукколой

Ингредиенты:
Руккола
Арбуз
Оливковое масло
Бальзамический уксус
Черный перец

Способ приготовления
Рукколу выложить на блюдо. Сверху выложить тонкие, но крупные куски арбуза. Посыпать салат черным перцем и заправить 2 ст.л. оливкового масла с 1 ст.л. бальзамического уксуса.

Бунинский салат

Ингредиенты:
150 г зеленого салата
50 г кислых яблок
50 г апельсина
50 г кедровых орехов
100-150 г замороженных / свежих ягод (клубника / вишня)
3 ст.л. оливкового масла
1-2 ст.л. апельсинового сока
Укроп
Соль

Способ приготовления
Зеленый салат порвать руками. Яблоко порезать кубиками, апельсин поделить на дольки. Заправить салат оливковым

маслом с апельсиновым соком, посолить и посыпать мелко нарезанным укропом. Салат украсить ягодами и прогретыми на сковороде кедровыми орехами.

Салат с корнем фенхеля

Ингредиенты:
Корень фенхеля
Изюм
Зелень
50 г тертого козьего / твердого сыра
0,5 стакана измельченных грецких орехов
1 апельсин
Оливковое масло
Соль, черный перец
1 ч.л. горчицы

Способ приготовления

1. Корень фенхеля нарезать тонкими ломтиками. Горсть изюма замочить в коньяке или крепком чае на 10–15 минут. Затем смешать фенхель с изюмом, натереть цедру апельсина, добавить мелко нарезанную зелень (мяту, тархун, кинзу, базилик). Салат посыпать тертым козьим / твердым сыром, разбросать измельченные грецкие орехи и заправить.

2. Заправка: 1 ч.л. горчицы с зернами смешать с 2 ст.л. оливкового масла, добавить соль, черный перец и 2–3 ст.л. апельсинового сока.

Салаты с мясом и птицей

Разноцветный салат с курицей или языком

Ингредиенты:
1-2 куриные грудки / 1 свиной язык
Черные и зеленые оливки
2-3 болгарских перца
Стручковая зеленая фасоль
Петрушка / кинза
Оливковое масло
1 лимон
Соевый соус
Черный перец

Способ приготовления
Отварную куриную грудку порезать соломкой. Добавить порезанные кружочками черные и зеленые оливки, порезанный соломкой разноцветный болгарский перец и немного зеленой стручковой фасоли. Добавить черный перец и мелко нарезанную петрушку / кинзу. Салат заправить оливковым маслом с лимонным соком и небольшим количеством соевого соуса.

Салат из курицы с черносливом

Ингредиенты:
0,5 кг курицы
300 г чернослива без косточек
3 вареных яйца
3 крупных луковицы
Соль
Домашний майонез / несладкий йогурт

Способ приготовления
1. Курицу отварить и порезать на мелкие кусочки.
2. Чернослив залить кипятком и оставить на 10 минут. Затем нарезать чернослив и смешать с курицей и мелко нарезанными яйцами.
3. Лук мелко нарезать, обжарить и добавить в салат. Посыпать салат солью и заправить домашним легким майонезом или несладким йогуртом.

Салат с черносливом, куриной грудкой и грибами

Ингредиенты:
100-150 г чернослива
2 куриные грудки
3-4 картошки
150 г грибов
1-2 яйца
1 огурец
2 помидора
50 г тертого сыра
Домашний майонез
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Чернослив замочить в кипятке на 10 минут. Порезать чернослив кусочками и выложить в салатницу. Сверху выложить мелко нарезанную отварную куриную грудку. Смазать легким домашним майонезом.

2. Сверху выложить слой отварного картофеля, нарезанного кубиками. Также смазать легким майонезом. При необходимости, посыпать солью и черным перцем.

3. Выложить на картофель слой жареных грибов и сверху натереть 1–2 вареных яйца. Яйца смазать майонезом. Сверху натереть сыр и огурец. Украсить салат дольками помидоров.

Салат «Счастье»

Ингредиенты:
200-300 г куриного мяса (бедра или крылья)
Зеленый салат
100 г тертого сыра
50 г молотого миндаля
Несладкий йогурт
Соль, черный перец

Способ приготовления

Куриное мясо отварить, освободить от костей и нарезать кусочками. Зеленый салат порвать руками. Смешать с курицей, посыпать тертым сыром, молотым миндалем, солью и черным перцем. Заправить салат несладким йогуртом.

Салат с киви и курицей

Ингредиенты:
400 г куриного мяса (бедра или крылья)
1 луковица
100 г тертого сыра
2 помидора / 1 упаковка помидоров-черри
4 вареных яйца
3 киви
300 мл домашнего майонеза / несладкого йогурта
2-3 ст.л. риса Басмати
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Куриное мясо отварить и освободить от костей. Мелко нарезать лук и помидоры. Яйца натереть на терке.

2. По желанию, добавить 2–3 ст.л. отварного риса Басмати (рис залить кипятком с солью на 2 часа. Промыть рис и налить 2 стакана кипятка. Варить примерно 18 минут. В кастрюлю с готовым рисом подложить белую бумагу под крышку и оставить на 20 минут, чтобы впиталась лишняя влага).

3. Смешать все ингредиенты, посыпать салат солью и черным перцем. Заправить салат смесью легкого домашнего майонеза с несладким йогуртом в пропорции 1: 1. Добавить 2 ст.л. лимонного сока. Салат украсить дольками киви.

Теплый салат с печенью и молодым картофелем

Ингредиенты:
200 г куриной печени
400 г молодого картофеля
150-200 г шампиньонов / свежих грибов
2 луковицы
2 дольки чеснока
12 штук чернослива
Соль, черный перец
Сметана / несладкий йогурт

Способ приготовления

1. Печень нарезать кусочками, посыпать солью и черным перцем и обжарить на раскаленной сковороде на растительном масле в течение нескольких минут. На этой же сковороде обжарить мелко нарезанный лук и 400 г предварительно отваренного молодого картофеля.

2. Отдельно обжарить 150–200 г шампиньонов / свежих грибов с 1 луковицей и 2 дольками чеснока. Добавить в обжарку

12 штук чернослива. Посыпать острым перцем Чили, тмином и солью.

3. Выложить на блюдо большие листья салата. Сверху выложить картофель с печенью и грибы с черносливом. По желанию, можно полить салат сметаной или несладким йогуртом.

Салат «Ташкент» из маргеланской редьки

Ингредиенты:

2 маргеланские редьки
3-4 луковицы
200 г отварной говядины
1 яйцо
Домашний майонез
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Маргеланскую редьку нарезать соломкой и оставить в холодной воде на 20–30 минут. Затем редьку отжать и выложить в салатницу.

2. 3–4 луковицы нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле.

3. 200 г отварной постной говядины нарезать соломкой, добавить 1 крутое яйцо. Выложить лук и говядину на редьку. Заправить салат домашним легким майонезом и посыпать солью и черным перцем.

Салаты с рыбой и морепродуктами

Салат с семгой и свежими овощами

Ингредиенты:
200 г семги
2 помидора
2 огурца
1 луковица
Зеленый салат
3-4 яйца
Перепелиные яйца
Оливки
Домашний майонез
Соль, черный перец

Способ приготовления

Мелко нарезать помидоры, огурцы и лук. Семгу отварить и порезать на кусочки. Порезать 3–4 вареных яйца. Все ингредиенты смешать, посыпать солью и черным перцем и заправить домашним легким майонезом. Выложить семгу с овощами на большие зеленые листья салата. Украсить салат перепелиными яйцами и оливками.

Салат с отварным лососем

Ингредиенты:
200-300 г лосося
Салат-латук
Корнишоны
Зеленый лук
2-3 картошки
1-2 огурца
Оливки
Соль, черный перец
Домашний майонез
1 ст.л. яблочного уксуса

Способ приготовления

Выложить в глубокое блюдо салат-латук, мелко нарезанные корнишоны, огурцы, отварной картофель, оливки и зеленый лук. Посыпать солью и черным перцем. Заправить домашним

легким майонезом с 1 ст.л. яблочного уксуса. Сверху выложить кусочки отварной рыбы и добавить еще немного майонеза.

Салат из семги с апельсином и оливками

Ингредиенты:
200-300 г семги
Зеленый салат
1 апельсин
0,5 лимона
0,5 лайма
Мята
Оливки
Каперсы
Оливковое масло
Бальзамический уксус
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Зеленый салат посыпать цедрой апельсина и добавить дольки апельсина. Полить соком 0,5 лимона и 0,5 лайма, добавить немного мяты, нарезанные кружочками оливки и каперсы.
2. Заправить салат оливковым маслом и бальзамическим уксусом и посыпать солью и черным перцем.
3. 200–300 г семги прогреть на сковороде и поставить в духовку на 17 ˚С на 10–15 минут. Немного остудить рыбу, порезать кусочками и выложить на салат.

Салат из семги с укропом

Ингредиенты:
200-300 г семги
1 луковица
Укроп
Каперсы
1 лимон
Острый перец Чили
1-2 ст.л. соевого соуса
1-2 ст.л. белого вина
1-2 ст.л. сметаны

Способ приготовления

1. Семгу и лук мелко нарезать. Добавить мелко нарезанный укроп и каперсы, а также кружочки острого перца Чили.

2. Заправка: смешать 1–2 ст.л. соевого соуса, 1–2 ст.л. белого вина, сок 1 лимона, щепотку сахара и 1–2 ст.л. сметаны.

Салат с семгой и красной икрой

Ингредиенты:
200 г слабосоленой семги
40-50 г оливок
60 г тертого сыра
5 яиц
Перепелиные яйца
1 апельсин
2 ст.л. красной икры
Зеленый лук
Домашний майонез
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Яйца отварить и отделить белки от желтков. Натереть на терке желтки и белки. Выложить в салатницу и полить майонезом.

2. Сверху выложить ломтики семги и кусочки апельсина. Натереть сверху сыр и полить майонезом. Затем выложить нарезанные кружочками оливки, посыпать солью и черным перцем.

3. Сверху выложить половинки перепелиных яиц, вокруг яиц выложить красную икру. По краям выложить мелко нарезанный зеленый лук. Салат накрыть пленкой и убрать в холодильник на несколько часов.

Авокадо с кальмарами или крабовыми палочками

Ингредиенты:
2 авокадо
300 г кальмаров
Банка кукурузы
2 крутых яйца / 10 перепелиных яиц
Укроп, петрушка
Домашний майонез

Способ приготовления

1. 2 авокадо нарезать кубиками.

2. Кальмары отварить 3 минуты в подсоленной воде. Остудить, очистить от пленок и нарезать соломкой.

3. Добавить кукурузу, крутые яйца, мелко нарезанные укроп и петрушку и заправить домашним майонезом.

Примечание: Вариант салата – мякоть авокадо смешать с вареными креветками и заправить майонезом.

Салат из тунца по-каталонски

Ингредиенты:

1 банка тунца в собственном соку / в масле
2 помидора
2 огурца
1-2 вареных яйца
Оливки
Каперсы
Салат «Айсберг»
Оливковое масло
Бальзамический уксус
Соль, черный перец

Способ приготовления

Все ингредиенты нарезать на мелкие кусочки и смешать. Посыпать солью и черным перцем. Заправить салат смесью оливкового масла с бальзамическим уксусом в соотношении 6 к 1.

Салат из тунца с белой фасолью

Ингредиенты:

1 банка тунца в собственном соку / в масле
1 банка белой фасоли в собственном соку
1 луковица
Помидоры-черри
Кинза, укроп, петрушка
Соль, черный перец
1 лимон
Растительное масло

Способ приготовления

1. Фасоль промыть теплой водой. Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле.

2. Смешать фасоль с луком и кусочками тунца. Выложить сверху помидоры-черри и мелко нарезанную зелень и посыпать

салат солью и черным перцем.

3. Заправить салат смесью сока 1 лимона с растительным маслом.

Салат из тунца с красной фасолью

Ингредиенты:

1 банка тунца в собственном соку / в масле
1 морковь
3-4 картошки
1 луковица
200 г тертого сыра
1 банка красной фасоли в собственном соку
Оливки
Зеленый салат
Базилик
0,5 лимона
2 ст.л. винного уксуса
2 ч.л. горчицы
2 ст.л. оливкового масла
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Морковь отварить и порезать соломкой. Картофель отварить и нарезать кубиками.

2. Соус: смешать сок 0,5 лимона с 2 ст.л. винного уксуса, 2 ч.л. горчицы, 2 ст.л. оливкового масла, солью, черным перцем и базиликом.

3. Морковь и картофель полить немного соусом. Фасоль промыть теплой водой и добавить в салат. Лук обжарить на растительном масле и добавить в салат. Выложить овощи на большие листья зеленого салата. Сверху выложить кусочки тунца. Полить еще соусом и украсить салат тертым сыром и оливками.

Салат «Нисуаз»

Ингредиенты:

2-3 картошки
Зеленый салат / Руккола
Помидоры-черри
10 перепелиных яиц / 2 куриных яйца
300 г креветок / морского коктейля
Банка тунца в собственном соку / анчоусов или кильки
Банка морской капусты / 1 болгарский перец

Бальзамический уксус
Соевый соус
Лимонный сок
Горчица
Оливковое масло
Чеснок
Базилик (по желанию)

Способ приготовления

1. Все ингредиенты нарезать и перемешать.

2. Заправить оливковым маслом с бальзамическим уксусом и чесноком или оливковым маслом с бальзамическим уксусом, соевым соусом, лимонным соком и горчицей. Можно добавить мелко нарезанный базилик.

Тартар из тунца

Ингредиенты:

1-2 авокадо
300-400 г тунца
2-3 помидора
150 мл соевого соуса
Бальзамический уксус
Дижонская горчица

Способ приготовления

1. Авокадо, тунец и помидоры без шкурки мелко нарезать и разложить в разные емкости. Пропитать соусом из бальзамического уксуса, соевого соуса и горчицы.

2. Выложить в салатницу слой тунца, слой помидор и слой авокадо.

3. *Вариант*: смешать ингредиенты и выложить на тосты.

Морской коктейль с маслинами

Ингредиенты:

500 г морского коктейля
3 ст.л. отварного риса
1 огурец
10 маслин без косточек
10 оливок без косточек
6 креветок
6 осьминогов
1-2 лимона

Оливковое масло
Зеленый салат
Укроп, базилик
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Морской коктейль отварить в подсоленной воде примерно 3–5 минут. Осьминоги отварить 2 минуты.

2. Нарезать огурец, оливки, маслины. Смешать с морским коктейлем и рисом. Добавить мелко нарезанный укроп, базилик, соль и черный перец.

3. Выложить на листья салата и заправить оливковым маслом с лимонным соком.

Кальмары с клюквой и яблоками

Ингредиенты:

0,5 кг филе кальмаров / 2 банки консервов кальмаров
0,5 кг квашеной капусты
50 г клюквы
100 г антоновских яблок
Зеленый лук
Петрушка, укроп
2 ст.л. растительного масла
1-2 ст.л. сахара

Способ приготовления

1. Кальмары отварить в подсоленной воде 2–3 минуты. Остудить, очистить от пленок и нарезать соломкой.

2. Смешать кальмары с квашеной капустой, клюквой и яблоками. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, укроп и петрушку.

3. Заправить растительным маслом с солью и сахаром.

Салат со сливочным сыром и крабовыми палочками

Ингредиенты:

100 г риса
1 огурец
3 яйца
450 г крабовых палочек
200 г сливочного сыра
Домашний майонез
Соль

Способ приготовления

1. Рис замочить горячей водой с солью на 2 часа. Промыть холодной водой и отварить под крышкой на небольшом огне примерно 15–18 минут, пока рис не впитает всю воду. Вода добавляется к рису в пропорции 2 к 1. Подложить мокрое полотенце или белую бумагу под крышку, чтобы ушла лишняя влага.

2. Смешать рис с остальными ингредиентами. Заправить домашним майонезом.

Салат морской с грибами

Ингредиенты:

200 г креветок
150 г свежих грибов
3 соленых огурца
3 вареные моркови
3 вареные картофелины
Банка морской капусты
1 луковица
Соль, черный перец
Растительное масло

Способ приготовления

1. Грибы отварить в подсоленной воде примерно 10 минут, обжарить их с луком.

2. Креветки быстро отварить в кипящей воде и почистить.

3. Остальные ингредиенты порезать соломкой, смешать с грибами и креветками, заправить растительным маслом с солью и черным перцем.

Салат с печенью трески

Ингредиенты:

1 стакан риса Басмати
Зеленый салат
Шпинат
1 банка печени трески
1,5 лимона / лайма
1 ст.л. соевого соуса
1-2 ст.л. яблочного / рисового уксуса
1 ст.л. белого вина
1 ст.л. кунжутного масла

1 долька чеснока
Мята
Острый перец Чили

Способ приготовления

1. 1 стакан риса Басмати залить кипятком с солью на 2 часа. Промыть рис и налить 2 стакана кипятка. Варить примерно 18 минут. В кастрюлю с готовым рисом подложить белую бумагу под крышку и оставить на 20 минут, чтобы впиталась лишняя влага.

2. Шпинат разогреть на сковороде на сливочном масле примерно в течение 10 минут. Выключить огонь и полить соком 1 лимона или лайма. Смешать шпинат с рисом и зеленым салатом. Сверху выложить печень трески.

3. К салату отдельно подать соус: 1 ст.л. соевого соуса смешать с 1–2 ст.л. яблочного / рисового уксуса, 1 ст.л. белого вина, 1 ст.л. кунжутного масла. Добавить мелко нарезанную дольку чеснока, кусочек острого перца Чили, мяту, сок 0,5 лайма и цедру лимона.

Вторые блюда

Говядина

Бефстроганов

Ингредиенты:
500 г говяжьей вырезки
2 луковицы
Соль, черный перец, лавровый лист
Хмели-сунели, куркума
1 ст.л. муки
1 ст.л. сметаны
По желанию: грибы

Способ приготовления
1. Обжарить лук.
2. Вырезку отбить в пакете, нарезать продольными полосками, присыпать мукой и обжарить вместе с луком. Посолить, добавить черный перец и хмели-сунели.
3. Переложить в кастрюлю, добавить кипяток и душистый перец, лавровый лист. Можно добавить грибы, обжаренные с луком.
4. Соус: в 0,5 стакана холодной воды смешать соль, 1 ст.л. муки, щепотку куркумы, хмели-сунели, 1 ст.л. сметаны.
5. Мясо тушить 30 мин. – 1 час, пока не станет мягким. Добавить соус. Постоянно помешивать, пока не загустеет, и выключить.

Говядина по-русски

Ингредиенты:
1 кг говядины для тушения (без костей)
1-2 моркови
1 брюква (если есть)
2 луковицы
Соль, черный перец
Хмели-сунели
Корочки ржаного хлеба
Бульон или кипяток

Способ приготовления
1. Мясо нарезать ломтями толщиной 1 см и обжарить.
2. Отдельно обжарить нарезанный лук, морковь и брюкву

примерно 15 минут.

3. Переложить мясо в казан. Добавить овощи, соль, черный перец, хмели-сунели, 2–3 корочки ржаного хлеба. Залить кипятком или бульоном так, чтобы почти покрыть мясо.

4. Тушить в духовке при 20 °C примерно 50 минут.

Говядина по-строгановски с горчицей

Ингредиенты:

1 кг говяжьей вырезки
1-2 ст.л. муки
Мясной / куриный бульон или кипяток
2 луковицы
Соль, черный перец, лавровый лист
1 ст.л. горчицы

Способ приготовления

1. Мясо нарезать ломтями толщиной 1 см и отбить в пакете, добавить соль и черный перец. Накрыть крышкой и поставить в холодильник на 1–2 часа.

2. Обжарить муку на сухой сковородке в течение 5 минут, постоянно помешивая. Добавить около 0,5 л бульона или кипятка.

3. Отдельно обжарить до прозрачности лук и добавить его в соус из муки и бульона. Добавить черный перец, лавровый лист и горчицу.

4. Мясо залить соусом и тушить в духовке на 20 °C примерно 40–50 минут, до готовности.

Мясо по-бургундски

Ингредиенты:

1 кг говяжьей вырезки
1 луковица
Петрушка
150 г сливочного масла
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Мясо нарезать тонкими ломтями, отбить в пакете, посолить, добавить черный перец, смазать растительном маслом и оставить примерно на 30 минут.

2. В кастрюле довести воду до кипения, внутрь поставить миску, чтобы она не касалась воды («водяная баня»).

3. В миску положить мелко нарезанный лук, петрушку и 150 г

сливочного масла.

4. Мясо быстро обжарить с двух сторон на раскаленной сковороде, переложить в миску и накрыть крышкой.

5. Готовить на «водяной бане» примерно 5-10 минут, до готовности.

Говядина с луком и чечевицей

Ингредиенты:

1 кг говяжьей вырезки
1 кг лука-Шалот / 3 большие луковицы
2 большие моркови
Корень сельдерея
Французские травы (в особенности, тимьян)
1,5–2 стакана чечевицы
1 стакан красного вина
1 стакан горячего бульона (куриного / мясного / овощного) / кипяток
4-5 долек чеснока
Кукурузная мука
Смалец / топленое масло
Соль, черный перец / смесь перцев
Хмели-сунели

Способ приготовления

1. Морковь нарезать соломкой или полукружками. Крупно порезать лук.

2. Мясо помыть, нарезать поперек волокна порционными кусками. Посолить, посыпать черным перцем / смесью перцев и кукурузной мукой с двух сторон.

3. На сильном огне быстро обжарить мясо на растительном и оливковом масле. Переложить мясо в казан.

4. На этом же масле с добавлением смальца / топленого масла обжарить лук, морковь и сельдерей примерно 10 минут. Через 5-10 минут добавить мелко нарезанный чеснок, французские травы и тимьян. Обжарить 1–2 минуты и переложить овощи в казан, к мясу.

5. Поставить казан на огонь. Когда казан прогреется, влить 1 стакан красного вина и горячий бульон, чтобы жидкость покрыла мясо с овощами. Добавить хмели-сунели (по желанию).

6. Довести до кипения и поставить в духовку на 18 ˚С. Через 40–60 минут добавить 1,5–2 стакана чечевицы и поставить в духовку еще на 30 минут.

7. Если мясо мягкое, выключить огонь и оставить в духовке.

Блюдо дойдет до готовности.

Говяжья вырезка на гриль-сковороде с японской лапшой

Ингредиенты:
200 г говяжьей вырезки
1 кочан китайской капусты
Японская лапша
Лайм
Семена кунжута
Жареный арахис
1 огурец
Мята
Маринад:
Пальчик имбиря
Соевый соус
1 ч.л. рыбного соуса (если есть)
½ луковицы
3 дольки чеснока
Мед или сахар

Способ приготовления

1. Приготовить маринад: смешать 2 ст.л. соевого соуса, тертый пальчик имбиря, 1 ч.л. рыбного соуса (если есть), мелко нарезанную ½ луковицы, 3 тертых дольки чеснока и 1 ч.л. меда или сахара.

2. Мясо целиком замариновать в маринаде на 30 минут.

3. Обжарить мясо по 5 минут с каждой стороны на небольшом количестве растительного масла на гриль-сковороде. Добавить маринад на сковороду. Мясо должно быть розовым внутри.

4. Мясо снять со сковороды, добавить соевый соус и обжарить порезанную соломкой китайскую капусту.

5. Отварить японскую лапшу в течение 2 минут. Слить отвар, лапшу выложить на тарелку и заправить соевым соусом, лаймом, семенами кунжута и жареным арахисом. Можно добавить кунжутное масло.

6. На тарелку выложить капусту, мясо нарезать соломкой и порезать свежие огурцы с мятой.

Говяжья вырезка с цуккини и баклажанами

Ингредиенты:
500 г говяжьей вырезки

1 луковица
1-2 кабачка
1-2 баклажана
1 болгарский перец
2-3 помидора или томаты в собственном соку
2-3 дольки чеснока
Зелень
Тертый сыр
Соль, черный перец
Соевый соус

Способ приготовления

1. Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить на растительном масле несколько минут.

2. Добавить мелко нарезанный лук, кабачки и баклажаны, порезанные кубиками. Обжаривать примерно 10 минут.

Примечание: Баклажаны предварительно разрезать пополам вдоль, положить в дуршлаг и обильно посыпать солью (1 ст.л. соли с верхом). Оставить на 20–30 мин., чтобы баклажаны не горчили. Затем промыть баклажаны водой, отжать и нарезать кубиками.

3. Добавить нарезанный болгарский перец, помидоры или томаты в собственном соку. Тушить до готовности.

4. Заправить чесноком, зеленью и тертым сыром. Посолить, добавить черный перец.

5. В тарелку добавить соевый соус.

Мясо в воке по-корейски

Ингредиенты:

500 г говяжьей/свиной вырезки
1 морковь
1 луковица
3 разноцветных болгарских перца
2-3 дольки чеснока
200 г шампиньонов
Соевый соус
Японская лапша
Кунжутное масло
Зеленый лук

Способ приготовления

1. В воке обжарить на растительном масле нарезанное небольшими кусочками мясо. Добавить мелко нарезанный лук и

морковь.

2. Через 10 минут добавить нарезанный соломкой болгарский перец, чеснок и нарезанные шампиньоны. Добавить соевый соус и немного воды и тушить под крышкой до готовности.

3. Отварить японскую лапшу в течение 2 минут. Слить отвар и лапшу промыть холодной водой. Переложить лапшу в миску и заправить кунжутным маслом.

4. При подаче на стол смешать лапшу с обжаркой и украсить зеленым луком.

Мясо по-карельски (по-охотничьи)

Ингредиенты:

500 г говядины
500 г свинины
500 г баранины
2 луковицы
2-3 дольки чеснока
Сок лимона
Соль, черный перец-горошек
0,5 ч.л. розмарина
Кориандр
Петрушка, укроп
3-4 лавровых листа
Пальчик имбиря
0,5 л пива
Брусника, перетёртая с сахаром.

Способ приготовления

1. Мясо нарезать средними по величине кусочками, уложить в казан, сверху положить кольца лука, чеснок. Сбрызнуть лимонным соком, посолить, посыпать травами: розмарином, петрушкой и укропом. Добавить черный перец-горошек, лавровый лист и тертый имбирь.

2. Растереть в ступке черный перец с кориандром и добавить к мясу. Залить теплым пивом и добавить немного кипятка, чтобы мясо было почти покрыто жидкостью.

3. Поставить в духовку на 1 час на 20 °С, затем убавить жар до 18 °С и довести до готовности примерно за 30 минут. При необходимости, добавить еще кипятка.

4. Подавать с брусникой, перетертой с сахаром.

Телятина с черносливом

Ингредиенты:
4 медальона телятины с жирком
1 большая луковица
2-3 дольки чеснока
Соль, черный перец
Тимьян, лавровый лист
Куриный бульон
150-200 г чернослива
100-150 мл белого сухого вина
3 звездочки бадьяна
3 гвоздики
2 зернышка кардамона
0,5 ч.л. кориандра
Цедра апельсина
Острый перец Чили (по желанию)

Способ приготовления

1. Быстро обжарить медальоны с двух сторон на растительном или топленом масле.
2. Добавить мелко нарезанный лук и чеснок и обжарить до прозрачности.
3. Соус: в горячий куриный бульон добавить промытый чернослив, белое вино, бадьян, гвоздику, кардамон, кориандр и цедру апельсина, по желанию, острый перец Чили.
4. В мясо добавить горячий соус, посолить, добавить черный перец, тимьян, лавровый лист.
5. Поставить в духовку на 190-20 °С примерно на 50 минут.

Телячий язык в горчично-медовом соусе

Ингредиенты:
1-1,5 кг языка
Соль, черный перец
Лавровый лист, розмарин, петрушка
1-2 дольки чеснока
300 мл куриного бульона
100 мл сливок 22%
1 ст.л. горчицы
Мед
Сметана

Способ приготовления

1. Язык засолить и поставить в холодильник на 8-12 часов. Засол: 50 г соли развести в 1 л теплой воды, добавить лавровый

лист, сухой розмарин и петрушку, черный перец и 1–2 ч.л. меда.

2. Слить засол и залить мясо свежей холодной водой. Варить язык примерно в течение 2 часов, до готовности. Готовый язык вынуть, обмыть в холодной воде и снять кожицу.

3. Обжарить на сковороде 1–2 целые дольки чеснока и лавровый лист. Затем чеснок и лавровый лист вынуть, разрезать язык на куски и обжарить на той же сковороде.

4. Язык подавать с соусом: смешать 300 мл куриного бульона, 100 мл сливок 22 %, 1 ст.л. горчицы, 2–3 ч.л. меда. Поварить соус в течение 15–20 минут, чтобы он немного загустел. В готовый соус добавить 1 ст.л. сметаны.

Чинахи

Ингредиенты:

300 г говяжьей вырезки
300 г баранины
300 г свинины
2 луковицы
200-300 г коричневой фасоли
2 баклажана / 2 моркови, 1 брюква, 5–6 картошек
3-4 помидора
1 ст.л. хмели-сунели
Соль, черный перец, лавровый лист
Петрушка
3-5 долек чеснока

Способ приготовления

1. Мясо нарезать ломтями средней величины (2–3 куска на порцию), обжарить с луком примерно 10 минут.

2. С вечера замочить в холодной воде с содой фасоль. На следующий день фасоль промыть и отварить примерно 30 минут (на ¾ готовности).

3. Переложить мясо в казан, добавить фасоль и обжаренные овощи, которые есть. Залить кипятком, чтобы почти покрывалось мясо. Добавить соль, черный перец, лавровый лист, хмели-сунели.

4. Тушить в духовке с плотно закрытой крышкой при 20 °С примерно 50 минут. Затем выключить и оставить доходить в духовке.

5. В готовое блюдо добавить чеснок и зелень.

Мясо с перцем и ананасом

Ингредиенты:

250 г рубленой говядины
125 мл мясного бульона
6 ст.л. кетчупа
Соль, черный перец
Щепотка сахара
2 разноцветных болгарских перца
250 г мякоти свежего ананаса
Пучок зеленого лука
Острый перец Чили (по желанию)

Способ приготовления

1. Болгарский перец нарезать полосками. Мякоть ананаса нарезать кубиками. Порезать зеленый лук и стручки острого перца без семян.

2. Обжарить рубленое мясо на растительном масле до рассыпчатого состояния.

3. Овощи добавить к мясу и потушить примерно 5 минут.

4. Бульон смешать с кетчупом и полить мясо с овощами. Тушить примерно 15 минут под крышкой. Примерно за 4 минуты до готовности добавить зеленый лук, соль, черный перец и щепотку сахара.

5. Подавать с отварным рисом.

Баклажаны с фаршем «Карныярык»

Ингредиенты:

4-5 средних баклажанов
150 – 200 г говяжьего фарша
2 луковицы
2 дольки чеснока
2-3 болгарских перца
1 помидор
Петрушка
Соль, черный перец
Сливочное масло
Сыр

Способ приготовления

1. Снять кожуру по краям баклажанов, разрезать их пополам и каждую половинку разрезать до половины внутрь. Разрезать пополам болгарский перец. Обжарить баклажаны и перец на сильном огне по 5 мин. с обеих сторон (баклажаны должны стать мягкими).

2. Отдельно обжарить мелко нарезанный лук, чеснок и фарш.

Добавить петрушку, посолить, поперчить и выключить.

3. Баклажаны раскрыть, посолить. Внутрь положить фарш и накрыть кусочками болгарского перца.

4. Соус: в отдельной кастрюле обжарить в масле примерно 7-10 минут помидор, посолить, добавить щепотку сахара, немного горячей воды.

5. Вылить соус на баклажаны, добавить еще немного горячей воды, накрыть крышкой и варить 10–20 минут.

6. Блюдо подавать с тертым сыром.

Свинина

Айнтопф

Ингредиенты:
500-700 г постной свинины / говядины
3 луковицы
50 г жира (смалец / сало)
1 кг свежей / квашеной капусты
0,5 кг картофеля
0,5 л бульона / воды
Соль, черный перец, лавровый лист, тмин, 2–3 гвоздики
1 ч.л. сахара

Способ приготовления

1. Мясо нарезать кусочками средней величины, обжарить на жире в казане. Добавить нарезанный полукольцами лук и обжарить.

2. Добавить капусту (если добавлять квашеную капусту, то ее заранее промыть), крупно нарезанный картофель. Посолить, добавить черный перец, лавровый лист, гвоздику, сахар, тмин. Залить бульоном. (Можно тушить в бульоне с 1 стаканом белого вина и щепоткой мускатного ореха). Довести до кипения и поставить казан в духовку на 20 ˚С на 50–60 минут.

Свинина с апельсиновым джемом

Ингредиенты:
1 кг свинины (грудинки или шеи)
3 ст.л. горчицы с зернами
3 ст.л. апельсинового джема
0,5 кг моркови
3-4 дольки чеснока
Петрушка
100 мл белого сухого вина

Способ приготовления

1. Свинину обильно обмазать смесью из 3 ст.л. горчицы с зернами с 3 ст.л. апельсинового джема. Выложить свинину в форму для запекания, посыпать солью и черным перцем. Вокруг мяса выложить много крупных ломтиков моркови, 3–4 дольки давленого чеснока и веточки петрушки. Налить 100 мл белого

сухого вина и поставить в духовку при 20 °С на 40–60 минут. Время от времени поливать мясо соусом.

2. Готовое мясо вынуть и накрыть фольгой на 15–30 минут.

Отбивная с медом (свинина или куриные грудки)

Ингредиенты:

1 кг свиной шеи / корейки или 4 куриные грудки
1 ст.л. меда
1 ст.л. кетчупа
2 ст.л. лимонного сока
2 ст.л. белого сухого вина
Соль

Способ приготовления

1. Мясо нарезать кусочками толщиной около 1 см, отбить на мокрой доске под пленкой, посолить и смазать мясо с двух сторон маринадом.

2. Маринад: мед соединить с кетчупом в соотношении 1/1. Добавить 1–2 ст.л. лимонного сока и 1–2 ст.л. белого сухого вина / хереса / мадеры. Соус должен иметь среднюю консистенцию (не очень жидкий и не очень густой).

3. Обжарить мясо или выложить его на пергамент на противень. Запекать при 18 °С в духовке 30–40 минут.

Свиная вырезка в горшочке

Ингредиенты:

400 г свиной вырезки
1 луковица
2-3 картошки / кабачки или баклажаны
150 г свежих / сухих грибов / шампиньонов
Соль, черный перец
Острый перец Чили (по желанию)
Молотый имбирь
Петрушка, кинза
2 ст.л. сметаны
Тертый сыр

Способ приготовления

1. Мясо нарезать кубиками и обжарить с луком, овощами и грибами примерно 10 минут. Посолить, добавить черный перец, острый перец Чили (по желанию), молотый имбирь. Посыпать зеленью.

2. Переложить в горшочек. Добавить 2 ст.л. сметаны и немного кипятка. Посыпать сверху тертым сыром.

3. Поставить в духовку на 20 ˚С на 20–30 минут.

Свиная нога в темном пиве

Ингредиенты:

1 свиная нога
Крупная соль, черный перец
3 ч.л. горчицы
3-4 дольки чеснока
0,5 л темного пива

Способ приготовления

1. Чеснок нарезать кружочками. В свиной ноге сделать надрезы и вставить кружочки чеснока.

2. Сделать затирку из 1–2 ч.л. крупной соли, черного перца и 3 ч.л. горчицы. Обмазать свиную ногу затиркой.

3. Положить ногу в казан / гусятницу и поставить в духовку на 20 ˚С без крышки. Когда появится сок от мяса, добавить 0,5 л темного пива. Свиная нога должна быть на ¾ покрыта жидкостью. Если пива недостаточно, добавить немного кипятка. Томить на небольшом огне под крышкой при 160-18 ˚С до готовности – 1–2 часа (когда мясо протыкается, идет прозрачный сок).

Чашушули – тушеная свиная вырезка

Ингредиенты:

1,5 кг свиной вырезки
2 луковицы
1-2 ст.л. Аджики
2 лимона
Соль, черный перец
Соус Сацебели
Зеленый лук, кинза
Тархун, орегано

Способ приготовления

1. Мясо нарезать кубиками и замариновать на 20–30 минут.

Маринад: 2 мелко нарезанные луковицы, Аджика по вкусу, сок 1–2 лимонов, черный перец, соль.

2. В глубокой сковороде потушить мясо в собственном соку под крышкой. Когда сок от мяса испарится, добавить соус Сацебели. Увеличить огонь и жарить мясо без крышки в соусе.

Довести мясо до готовности. В готовое блюдо добавить зеленый лук, кинзу, тархун, орегано (травы по вкусу). Закрыть крышкой и дать настояться.

Баранина

Баранина в красном вине

Ингредиенты:

1 кг баранины без костей
Мука
Оливковое и сливочное масло
2 больших луковицы
1 головка чеснока
4 помидора
200 мл сухого красного вина
2 ст.л. соуса Сацебели / 2 ст.л. томатной пасты + хмели-сунели + Карри + соль и сахар
1-2 стакана овощного бульона
Розмарин / Прованские травы
2-3 горошка душистого перца
Острый перец Чили (по желанию)

Способ приготовления

1. Кусочки баранины посолить, добавить черный перец, обвалять в муке и обжарить на смеси оливкового и сливочного масла.

2. Вынуть мясо и в этой же сковороде обжарить нарезанный кольцами лук. Раздавить и нарезать дольки чеснока и добавить к луку.

3. Готовый лук и чеснок переложить в казан. Добавить крупно нарезанные кружки помидоров и мясо. Добавить 200 мл сухого красного вина, 2 ст.л. соуса Сацебели или 2 ст.л. томатной пасты + хмели-сунели + карри + соль и 1 ч.л. сахара. Если консистенция слишком густая, добавить немного бульона / кипятка. По желанию, добавить щепотку острого перца Чили.

4. Добавить 1–2 стакана овощного бульона, свежий розмарин / Прованские травы и 2–3 горошка душистого перца.

5. Тушить 40–50 минут на небольшом огне или поставить в духовку на 18 ˚С.

Баранина по-марокканski

Ингредиенты:

1 кг баранины без костей
Лук-порей

2-3 дольки чеснока
Пальчик имбиря
Корица
Куриный бульон
Соль, черный перец, острый перец Чили
100-200 г кураги и чернослива

Способ приготовления

1. Баранину порезать кубиками и обжарить в оливковом масле примерно 5 минут. Добавить мелко нарезанный лук-порей, чеснок, тертый имбирь, острый перец Чили, немного корицы. Перемешать и переложить в казан.

2. Залить мясо куриным бульоном так, чтобы покрыть мясо на ¾. Посолить, добавить черный перец и сухофрукты. Довести до кипения и поставить в духовку на 50–60 минут при 20 ˚С.

Баранина с чесноком и розмарином

Ингредиенты:

Небольшая баранья нога с жиром
2 ч.л. тмина
4 дольки чеснока
Крупная морская соль
Розмарин / Прованские травы
4 ст.л. оливкового масла

Способ приготовления

1. Растереть в ступке 2 ч.л. тмина, 4 дольки чеснока, щепотку морской соли и несколько веточек розмарина / Прованские травы. Смешать с 4 ст.л. оливкового масла. Баранью ногу смазать приготовленной затиркой. Оставить примерно на 30 минут.

2. Поставить в духовку на противне на 200-22 ˚С примерно на 15 минут. В духовку поставить миску с холодной водой.

3. Убавить огонь до 18 ˚С и тушить примерно 40 минут. Поливать вытопившимся соком каждые 10–15 минут. Проткнуть мясо вилкой. Если идет прозрачный сок, то мясо готово.

4. Готовое мясо можно оставить в духовке доходить. Затем вынуть из духовки и дать «отдохнуть» 10–15 минут.

Баранья лопатка с овощами

Ингредиенты:

1 – 1,5 кг бараньей лопатки
2 луковицы

0,5 головки чеснока
1 ч.л. сахара (можно коричневого)
1-2 ст.л. томатной пасты
600 мл бульона / кипятка
2-3 веточки тимьяна
2-3 веточки розмарина
800 г картофеля
2 репы / брюквы
Корень сельдерея / пастернака
Стручки гороха / фасоли или замороженный зеленый горошек
5 штук моркови
Мука

Способ приготовления

1. Не очень жирную баранью лопатку разрезать на куски, присыпать мукой и обжарить на растительном масле.

2. Вынуть мясо и на этой же сковородке обжарить 2 луковицы, крупно нарезанный чеснок, 1 ч.л. (коричневого) сахара и 1 ст.л. томатной пасты.

Когда лук станет прозрачным и карамелизируется, переложить его в казан. Добавить мясо, посолить, добавить тимьян и розмарин (можно сухой, если нет свежего). Добавить горячий бульон / кипяток. Накрыть крышкой и поставить на небольшой огонь.

3. Отдельно отварить примерно 12–15 минут до полуготовности нарезанный кубиками молодой картофель, коренья, овощи, какие есть.

4. Переложить овощи к мясу, добавить кипяток, соль и черный перец, при необходимости. Варить все вместе примерно 10–20 минут или поставить казан с овощами в духовку на 20–30 минут.

5. За 10 минут до готовности мяса добавить стручки гороха / фасоли или замороженный зеленый горошек, нарезанную кубиками морковь, коренья. Можно добавить лук-порей, несколько помидоров.

Баранья нога, фаршированная рисом и финиками

Ингредиенты:

1 баранья нога
Соль, черный и розовый перец
1 луковица
2 дольки чеснока

3 гвоздики
0,5 ч.л. кориандра
1 ч.л. тмина
0,5 ч.л. тертого имбиря
1 ч.л. куркумы
75 г риса Басмати
100 г фиников без косточек
50 г кедровых орешков

Способ приготовления

1. При покупке бараньей ноги, попросить мясника аккуратно вынуть кость, чтобы мясо было как раскрытая книга. Тогда туда можно будет заложить начинку.

2. Мясо натереть солью и черным перцем.

3. Начинка (можно приготовить заранее): в глубокой сковороде обжарить лук и чеснок до прозрачности лука. В ступке подавить гвоздику, кориандр, тмин, куркуму и имбирь. Добавить смесь специй к луку с чесноком.

4. Сухой рис обжарить с луком и специями. Добавить соль, черный и розовый перец. Добавить 150 мл кипятка, накрыть крышкой и тушить примерно 10 минут.

5. Нарезать 100 г фиников и добавить к рису.

6. 50 г кедровых орешков обжарить без масла примерно 5 минут и добавить к рису. Все вместе потушить еще примерно 10 минут.

7. Начинку вложить внутрь бараньей ноги. Положить баранью ногу с начинкой в тесную кастрюлю или на противень – в таком случае мясо связать пищевой нитью. Выпекать при 20 °С примерно 2 часа (0,5 часа на 1 кг мяса + дополнительно 40 минут). Мясо должно быть мягким.

8. Блюдо можно подавать с брусничным соусом (по желанию).

Жаркое из баранины с черносливом

Ингредиенты:

1 кг баранины без костей
2 луковицы
Сельдерей, укроп, петрушка
0,5 кг картофеля
10 шт. чернослива
4 дольки чеснока
Соль, смесь перцев
2 помидора или томаты в собственном соку
Сок 1 лимона / гранатовый сок

Способ приготовления

1. Мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить с луком на растительном масле примерно 10 минут, до прозрачности лука.

2. Переложить мясо в казан. Добавить кипятка так, чтобы покрыть мясо на ¾ и довести до кипения.

3. Через 10 минут добавить пучки сельдерея, укропа и петрушки, связанные ниткой, а также крупно нарезанный картофель, чернослив и чеснок. Посолить, добавить черный перец. Добавить помидоры, лимонный или гранатовый сок.

4. Поставить в духовку на 20 °С примерно на 40 минут до готовности мяса.

5. Готовое жаркое посыпать свежей зеленью. Пучки зелени, связанные ниткой, вынуть.

Птица и дичь

Куриное филе с чесноком

Ингредиенты:
4 грудки
3-4 дольки чеснока
Соль, карри

Способ приготовления

1. Грудки помыть, вынуть жилку. Нарезать мясо кубиками, посолить, посыпать карри и оставить примерно на 30 минут.

2. Обжарить грудки на растительном и сливочном масле, пока мясо не побелеет.

3. Затем добавить мелко нарезанный чеснок и немного кипятка. Накрыть крышкой и потушить 5 минут.

Куриные бедра с грибами

Ингредиенты:
4 куриных бедра
Соль, черный перец, карри
200-300 г шампиньонов / 50–70 г сухих грибов
200 мл сметаны
150-200 г тертого сыра
1 луковица
Петрушка

Способ приготовления

1. Бедра посолить, посыпать черным перцем и карри. Оставить на 1 час.

2. Положить бедра в глубокий противень. Сверху выложить обжаренные с луком и петрушкой грибы. Если используются сухие грибы, то их накануне залить кипятком на 30 минут, затем отварить с солью 10 минут, порезать и обжарить с луком и петрушкой.

3. Полить сметаной и тушить в духовке под крышкой / фольгой примерно 40 минут при 20 °С.

4. Посыпать тертым сыром и запечь в духовке, чтобы сыр оплавился.

Куриные грудки по-гречески, в йогурте с сыром

Ингредиенты:
4 куриные грудки
1 большая луковица
2 дольки чеснока
2 яйца
450 мл несладкого йогурта
80 г сыра Фета
1 ст.л. муки
Твердый сыр / Сыр Пармезан
Соль, черный перец, карри
1 ч.л. орегано / свежий укроп
200 мл сметаны (по желанию)

Способ приготовления

1. Куриные грудки посолить, добавить черный перец и карри. Обжарить с двух сторон и переложить в глубокий противень.

2. Соус: обжарить мелко нарезанный лук и 2 дольки чеснока, растертые с солью. Смешать 2 взбитых яйца, йогурт, кусочки сыра Фета, 1 ст.л. муки и 3–4 ст.л. тертого сыра. Добавить 1 ч.л. орегано / свежий укроп. Смешать с обжаренным луком и чесноком. Добавить 200 мл сметаны (по желанию).

3. Залить мясо соусом и поставить в духовку на 20 ˚С примерно на 45 минут.

Куриные ножки, маринованные в кефире

Ингредиенты:
10-15 шт. куриных ножек
Мука
Острый перец Чили (по желанию)
0,5 л кефира 1%
Соль, черный перец
2 дольки чеснока
0,5 ч.л. розмарина / Прованских трав
1 луковица
1 морковь

Способ приготовления

1. Приготовить маринад: смешать 0,5 л кефира с солью, черный перцем и щепоткой острого перца Чили (по желанию), 0,5 ч.л. розмарина / Прованских трав и 2 дольками чеснока.

2. Куриные ножки помыть и залить маринадом. Поставить в холодильник на 30 минут (можно оставлять в маринаде до 12 часов).

3. Куриные ножки вынуть из маринада, обсушить, обвалять в муке и обжарить в воке примерно 8 минут.

ИЛИ:

Обжарить мелко нарезанный лук и морковь.

Куриные ножки с маринадом переложить в форму для запекания. Добавить сверху обжаренный лук и морковь. Закрыть фольгой и поставить в духовку на 20 °С примерно на 40–50 минут.

Филе индейки с яблоками или айвой

Ингредиенты:

1,5 кг грудки / бедер индейки без костей
1 кг антоновских яблок / 3–4 айвы
250 мл кефира / домашний майонез
Соль, карри

Способ приготовления

1. Мясо порезать небольшими кусочками, посолить, посыпать карри и замариновать в кефире / домашнем майонезе. Поставить мясо в холодильник на пару часов.

2. Уложить мясо в глубокий противень. Сверху выложить ломтики яблок / айвы со шкуркой, без семян.

3. Накрыть фольгой и поставить в духовку на 20 °С примерно на 50 минут.

Цыпленок с кардамоном

Ингредиенты:

1 цыпленок / 10–15 куриных бедер
1 луковица
3 дольки чеснока
100 мл сливок
100 мл жирного йогурта
0,5 ч.л. зерен кориандра
8 плодов кардамона
Щепотка куркумы

Способ приготовления

1. Куриные бедра / цыпленка вымыть и обсушить.

2. В глубокой сковороде / кастрюле с толстым дном обжарить лук и чеснок на растительном масле со сливочным маслом.

3. Добавить куриные бедра / кусочки цыпленка. Обжарить все вместе до золотистого цвета.

4. В ступке растереть в порошок зерна кориандра. Вынуть зерна из плодов кардамона, растереть в ступке. Добавить куркуму.

5. ½ смеси специй добавить к мясу. Вынуть мясо и на сковороду высыпать остатки специй. Добавить сливки и йогурт, перемешать. Положить обратно мясо, закрыть крышкой и тушить 15–20 минут.

Чахохбили

Ингредиенты:

1 цыпленок
2 белых луковицы
2 штуки лука-Шалот
1 ч.л. сливочного масла
Соус Сацебели / 2 ст.л. томатной пасты + хмели-сунели + карри + соль и сахар
4 дольки чеснока
Щепотка шафрана
1 ч.л. хмели-сунели, 1 ч.л. семян кориандра
2-3 помидора без шкурки
Тархун, кинза, базилик, петрушка
1 стакан риса Басмати и бурого риса
50-100 г кедровых орешков
1 ст.л. лимонного сока

Способ приготовления

1. Цыпленка разрезать порционными кусочками, положить в кастрюлю из нержавеющей стали, накрыть крышкой и 5 минут тушить без воды на небольшом огне. Вытопившийся сок слить в тарелку.

2. Снять крышку, прибавить огонь. Налить обратно часть вытопившегося сока. Белый лук и лук-Шалот мелко нарезать и добавить в кастрюлю. Обжарить 3–4 минуты на смеси сока от мяса и 1 ч.л. сливочного масла.

3. Добавить соус Сацебели или 2 ст.л. томатной пасты + хмели-сунели + карри + соль и 1 ч.л. сахара.

4. В ступке смешать 4 дольки мелко нарезанного чеснока, соль, щепотку шафрана, 1 ч.л. хмели-сунели, 1 ч.л. семян кориандра и щепотку острого перца Чили (по желанию). Добавить в смесь специй оставшийся слитый сок от мяса. Вылить в кастрюлю.

5. 2–3 помидора без шкурки мелко нарезать и добавить в кастрюлю.

Убавить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и тушить до готовности примерно 30 минут. В готовое блюдо добавить мелко нарезанную свежую зелень.

6. В качестве гарнира приготовить смесь риса Басмати и бурого риса: 1 стакан риса залить кипятком с щепоткой соли на 2 часа. Затем промыть. В казане обжарить на оливковом масле 1 луковицу до прозрачности. Добавить рис, обжарить несколько минут на сильном огне вместе с луком. Добавить 2 стакана кипятка. Накрыть крышкой, убавить огонь и 15–17 минут тушить, пока не впитается вода. Кедровые орешки слегка обжарить на сковороде без масла. Добавить к рису орешки и зелень, 1 ст.л. лимонного сока. Под крышку положить белый лист бумаги и оставить на 20 минут, чтобы испарилась лишняя влага.

Перепелки с гречей и свеклой

Ингредиенты:

4 перепелки
Горчица
400 г сметаны / 1 стакан сливок
50 г белых сухих грибов
1 луковица
Оливковое масло
Сливочное масло
Соль, сахар
1 стакан гречи
1 кг некрупной свеклы

Способ приготовления

1. Перепелок положить спинкой вверх и специальными ножницами вырезать хребет.

2. Мясо посолить, присыпать черным перцем, смазать русской горчицей, выложить на противень и на каждую перепелку положить кусочек сливочного масла. На противень налить немного кипятка.

3. Грибы залить кипятком на 30 минут, затем воду слить. Грибы нарезать и обжарить с луком на смеси оливкового и сливочного масла. Добавить к мясу.

4. Мясо с грибами полить сливками / сметаной и поставить в духовку на 20 °С примерно на 30–40 минут.

5. Гречу прокалить на чугунной сковороде / промыть, положить в кастрюлю, залить кипятком на 2 пальца выше гречи, посолить, добавить 1 ч.л. сахара, варить без крышки до готовности.

6. Свеклу отварить, почистить, нарезать кубиками.

7. Примерно за 5-10 минут до готовности мяса добавить на противень гречу и свеклу и поставить обратно в духовку еще на 5-10 минут.

Утиные ножки под соусом

Ингредиенты:

3-4 утиные ножки
1 ст.л. меда
2 ст.л. соевого соуса
Соль, черный перец, тимьян, лавровый лист
100 мл белого / красного сухого вина

Способ приготовления

1. Ножки вымыть, обсушить, посолить и выложить в форму для запекания. Полить ножки соусом.

2. Соус: смешать 1 ст.л. меда с черным перцем, 2 ст.л. соевого соуса, добавить щепотку тимьяна, раскрошить 1–2 лавровых листа.

3. Добавить 100 мл куриного бульона или 100 мл белого или красного сухого вина и поставить в духовку на 22 °С.

Жареные утиные ножки

Ингредиенты:

3-4 утиные ножки
3-5 розовых луковиц
1 головка чеснока
3-4 ст.л. бальзамического уксуса
Красное сухое вино
Оливковое масло
Соль, черный перец, розмарин

Способ приготовления

1. Ножки вымыть, обсушить, посыпать солью и черным перцем и обжарить на смеси оливкового и сливочного масел с двух сторон в течение нескольких минут.

2. 3–5 розовых луковиц крупно нарезать и добавить на сковороду к мясу. Посыпать блюдо свежим или сухим розмарином, добавить 1 головку крупно нарезанного чеснока и 3–4 ст.л. бальзамического уксуса. Налить вровень с утиными ножками красное сухое вино. Тушить на небольшом огне примерно 50 минут.

Утиные грудки с курагой и черносливом

Ингредиенты:
8-9 утиных грудок
5-6 штук красного лука
Оливковое и сливочное масло
100-150 г кураги
100-150 г чернослива
1 лимон
3-4 абрикоса (если есть)
Пальчик имбиря
Крупная соль, смесь перцев
Корица
4-5 гвоздики
1 ч.л. (коричневого) сахара
Острый Кайенский перец (по желанию)
0,5 ч.л. розмарина / Прованских трав

Способ приготовления

1. Приготовить маринад: растереть в ступке 0,5 ч.л. смеси перцев, 2–3 гвоздики, 0,5 ч.л. крупной соли, острый Кайенский перец (по желанию) и тертый имбирь. Смешать с 1–2 ст.л. оливкового масла.

2. Утиные грудки разрезать порционно, натереть маринадом и оставить примерно на 30 минут.

3. Утиные грудки обжарить на сильном огне с двух сторон на растительном / топленом масле.

4. Крупно нарезанный лук обжарить на смеси оливкового и сливочного масла примерно 5 минут. Уменьшить огонь и потомить лук под крышкой примерно 15–20 минут. Переложить лук в глубокий противень.

5. Курагу и чернослив промыть, посолить, добавить Кайенский перец, цедру лимона, корицу, 2 молотых гвоздики, 0,5 ч.л. Прованских трав / розмарина, 1 ч.л. (коричневого) сахара. Обжарить на небольшом огне на сливочном масле примерно 5 минут. Переложить на противень к луку.

6. На противень добавить разрезанные пополам абрикосы без косточки (если есть).

7. Противень накрыть фольгой и поставить в духовку на 18 °С примерно на 20–30 минут, до готовности лука.

8. Вынуть противень и добавить сверху мясо. Накрыть фольгой и поставить обратно в духовку на 18 °С на 8 минут.

9. Готовое мясо внутри должно быть розового цвета.

Утка с антоновскими яблоками

Ингредиенты:
1 утка (2–3 кг)
Соль, черный перец
Майоран
Горчица
Домашний майонез / жирная сметана
1 кг антоновских яблок
Соус:
1 стакан сухого красного вина
300 г вишневого варенья
Корица
2-3 гвоздики
2 горошка душистого перца
Цедра лимона

Способ приготовления

1. *Подготовка*: Утку выпотрошить, промыть и натереть солью, растертой с майораном, черным перцем и горчицей. Оставить на несколько часов.

Смазать утку изнутри и снаружи майонезом или жирной сметаной и поставить в холодильник на несколько часов.

2. Яблоки разрезать на крупные дольки и вынуть семена. Если яблоки небольшие, можно использовать их целиком. Начинить утку яблоками и зашить кулинарной нитью. Положить утку на спинку на противень. Остатние яблоки выложить на противень.

3. Добавить немного кипятка и белого вина (по желанию).

4. Тушить в духовке при 18 ˚С примерно 1,5–2 часа. В духовку поставить миску с холодной водой. Каждые 15 минут утку вынимать и поливать вытапливающимся жиром и соком. При необходимости, добавить кипяток, если сока недостаточно.

5. Готовое блюдо вынуть из духовки, извлечь кулинарную нить, разрезать на порции.

6. Подавать с печеными яблоками и соусом. Соус: 1 стакан красного вина смешать с вишневым вареньем, добавить немного корицы, 2–3 растертые гвоздики, 2–3 растертых горошка перца и цедру. Уварить соус на медленном огне до бульканья. Соус должен загустеть.

Гусь или Утка с рисом и черносливом

Ингредиенты:

1 гусь / утка (не больше 3 кг)
1 стакан риса (смесь риса Басмати и бурого риса)
2-3 дольки чеснока
1 луковица
Кинза
Соль, черный перец
Шафран, куркума
Лимонный сок
1 зеленое яблоко
1 стакан белого вина
1-2 ч.л. меда
Домашний майонез / жирная сметана
Измельченные орехи
10 штук чернослива

Способ приготовления

1. *Подготовка*: гуся/утку промыть, убрать все остатки перьев (если есть) и натереть смесью соли, черного перца, лимонного сока, 1–2 ч.л. меда и белого вина. Поставить мясо в холодильник на несколько часов.

Смазать гуся / утку майонезом или жирной сметаной снаружи и изнутри и поставить мясо в холодильник еще на несколько часов.

2. 1 стакан риса залить 1,5 стаканами холодной воды и отварить с солью до полуготовности примерно 10 минут. Лишнюю воду слить.

3. Обжарить лук с щепоткой шафрана и куркумы до прозрачности. Добавить к рису. В рис положить нарезанное кубиками зеленое яблоко, кинзу, тертый чеснок и измельченные орехи. Добавить соль и черный перец.

4. Чернослив потушить на небольшом огне на сливочном масле примерно 5 минут. Затем добавить в рис.

5. Гуся / утку начинить приготовленным рисом и зашить кулинарной ниткой. Выложить гуся / утку на противень на спинку. Добавить немного кипятка и 1 стакан белого вина. Поставить в духовку на 180-20 ˚С. Каждые 15–30 минут гуся / утку переворачивать и поливать образовавшимся соком. Если сока недостаточно, добавить кипяток и белое вино.

6. Примерно через 1,5 часа убавить огонь до 16 ˚С, накрыть противень фольгой и оставить еще на 30 минут. Готовое мясо разрезать на порции.

Гусь, жареный с имбирем и тушеной капустой

Ингредиенты:

1 гусь (не больше 3 кг)
1-1,5 кг (квашеной) капусты с морковью
1 головка репчатого лука
Соль, черный перец
2 стакана белого вина
Сухой имбирь
Сок лимона
Домашний майонез / жирная сметана
0,5 кг антоновских яблок
1 луковица
1 ч.л. имбиря
Куркума

Способ приготовления

1. *Подготовка*: гуся промыть, убрать все остатки перьев (если есть) и натереть смесью соли, черного перца, лимонного сока, 1–2 ч.л. меда и белого вина. Поставить мясо в холодильник на несколько часов.

Смазать гуся майонезом или жирной сметаной снаружи и изнутри и поставить мясо в холодильник еще на несколько часов.

2. Гуся положить на противень на спинку. Добавить немного кипятка и 1 стакан белого вина. Поставить в духовку на 220-25 ˚С. Когда гусь зарумянится, уменьшить огонь до 180-20 ˚С. Каждые 15–30 минут гуся переворачивать и поливать образовавшимся соком. Если сока недостаточно, добавить кипяток и белое вино.

3. Примерно через 1,5 часа убавить огонь до 16 ˚С, накрыть противень фольгой и оставить еще на 30 минут. Готовое мясо разрезать на порции.

4. (Квашеную) капусту с морковью промыть водой, отжать от рассола. Положить в латку, налить жир от гуся, добавить немного кипятка и белого сухого вина. По желанию, можно добавить четвертинки антоновских яблок без сердцевины и обжаренный лук. Тушить капусту на небольшом огне, пока она не станет мягкой. Готовую капусту сбрызнуть лимонным соком, положить 1 ч.л. имбиря, куркуму и немного сахара.

Кролик

Кролик с грибами, яблоками и сливками

Ингредиенты:
1 кролик / 1–1,5 кг крольчатины
2 луковицы
250 мл сливок 33%
6-8 долек чеснока
4 антоновских яблока
200 г свежих грибов / 50–60 г сухих грибов
2 ст.л. бальзамического уксуса
1 стакан белого сухого вина
Соль, черный перец
Несколько горошин душистого перца / смесь перцев
Розмарин / Прованские травы
Мука
3-4 небольших моркови (по желанию)
Зеленая фасоль (по желанию)

Способ приготовления

1. Мясо нарезать порционными кусочками, посолить, добавить черный перец и присыпать мукой каждый кусочек. Быстро обжарить мясо на сковороде на сильном огне с двух сторон и переложить в казан.

Добавить Прованские травы / розмарин, душистый перец / смесь перцев.

2. Лук (можно лук-Шалот) крупно порезать и обжарить до полуготовности на сковороде или в казане, без мяса, примерно 5-10 минут. Затем смешать с мясом.

3. 6–8 долек чеснока добавить в казан целиком. Добавить 2 ст.л. бальзамического уксуса.

4. Яблоки со шкуркой без косточек нарезать крупными ломтиками и добавить к мясу.

5. Грибы нарезать и добавить к мясу. Если используются сухие грибы, то их накануне залить кипятком на 30 минут, затем отварить с солью 10 минут, порезать и обжарить с луком.

По желанию, добавить нарезанную кружочками морковь и зеленую фасоль.

6. В казан добавить 1 стакан белого сухого вина, немного кипятка и 250 мл сливок 33 %.

7. Довести до кипения, попробовать соус на вкус. При

необходимости, добавить соль, черный перец.

8. Тушить в духовке при 18 °С примерно 30–40 минут, до готовности мяса.

Печень

Говяжья печень с гранатовым соком

Ингредиенты:
1 кг говяжьей печени
2 луковицы
1-2 ч.л. муки
1 ст.л. сметаны / молоко
0,5 стакана гранатового сока
Соль, черный перец
Карри, 1 ч.л. кориандра, 0,5 ч.л. французских трав

Способ приготовления

1. Печень очистить от пленки и порезать ломтиками толщиной 1 см. Посолить с двух сторон, добавить карри и обвалять в муке с французскими травами и черным перцем. Печень быстро обжарить на раскаленной сковороде с двух сторон и сложить в кастрюлю.

2. Отдельно обжарить мелко нарезанный лук и добавить к печени.

3. Налить в кастрюлю кипяток, чтобы покрыть печень. 2 минуты прокипятить на медленном огне.

4. Заправка: в 0,5 стакана холодной воды развести 2 ч.л. муки, добавить 1 ст.л. сметаны или немного молока, соль, 1 ч.л. растертого кориандра, карри и 0,5 стакана гранатового сока. Влить заправку в кастрюлю, непрерывно помешивая. Как только соус загустеет, снять с огня.

Печеночные оладьи

Ингредиенты:
400 г говяжьей печени
1 луковица
1 яйцо
1 ст.л. сметаны
Соль, черный перец, карри, 1 ч.л. кориандра
2 ст.л. гречневой муки + 2 ст.л. пшеничной муки

Способ приготовления

1. Печень очистить от пленки и пропустить через мясорубку.
2. Обжарить мелко нарезанный лук на растительном масле со

сливочным маслом до прозрачности. Соединить с молотой печенью.

3. Взбить яйцо и добавить к печени. Добавить соль, черный перец, карри, 1 ч.л. молотого кориандра. Добавить 1 ст.л. сметаны и 2 ст.л. гречневой муки + 2 ст.л. пшеничной муки.

4. Оладьи обжарить на сковороде по 2–3 минуты с каждой стороны.

Куриная печень с луком и сметаной

Ингредиенты:
300-500 г куриной печени
1-2 луковицы
200 г сметаны
Соль, черный перец, карри
1 ч.л. кориандра

Способ приготовления

1. Печень промыть, посолить, добавить черный перец, карри и 1 ч.л. кориандра.

2. Мелко нарезанный лук обжарить на сковороде на растительном масле со сливочным маслом до прозрачности, примерно 10 минут.

3. Вынуть лук, быстро обжарить на этом же масле печень и затем добавить обратно лук.

4. Заправить сметаной и потушить под крышкой несколько минут. Не пересушить!

Паштет из куриной печени

Ингредиенты:
200-300 г куриной печени
1 морковь
1 луковица
Корень сельдерея / петрушки
Соль, черный перец
Щепотка мускатного ореха
1 ст.л. коньяка
150-200 г сливочного масла
150 г мягкого творожного / сливочного сыра
4 крутых яйца

Способ приготовления

1. Печень отварить в течение 2–5 минут.

2. На сковороде обжарить мелко нарезанный лук, морковь и коренья примерно 10 минут.

3. Смешать печень с обжаркой в блендере, добавить соль, черный перец, щепотку мускатного ореха, 1 ст.л. коньяка и 150–200 г теплого сливочного масла (мягкого, но не топленого).

4. Добавить мелко нарезанные крутые яйца и 150 г мягкого творожного / сливочного сыра.

5. Перемешать хорошо все ингредиенты и поставить в холодильник.

Рыба

Отвар для варки рыбы

Ингредиенты:
2 стакана воды
2 стакана сухого белого вина
1 большая луковица
1 морковь
Корень петрушки
3 веточки сельдерея
1,5 ч.л. соли
4 горошины черного перца
1 гвоздика
1 лавровый лист
0,5 ч.л. чабреца

Способ приготовления
1. Лук и морковь мелко нарезать.
2. Смешать все ингредиенты и кипятить на медленном огне примерно 30 минут.
3. Готовый отвар процедить.

Тушеная белая рыба

Ингредиенты:
1 кг белой рыбы (судак / рипус / салака)
0,5 кг лука
1 ч.л. молотого черного перца
2 ч.л. сахара, 1 ч.л. соли
0,5 стакана подсолнечного масла
1/3 стакана яблочного уксуса / лимонного сока

Способ приготовления
1. Рыбу почистить от чешуи и внутренностей, посолить и подкислить лимоном или 2 ч.л. яблочного уксуса на 1/3 стакана воды. Рыбу нарезать на порционные куски.
2. Уложить рыбу в глубокую латку. Лук нарезать кольцами и выложить на рыбу. Добавить молотый черный перец, сахар и соль, 0,5 стакана растительного масла и 0,5 стакана воды, смешанной с 1/3 стакана яблочного уксуса или лимонного сока. Жидкость должна покрывать рыбу на 1/3. Довести до кипения и тушить на

небольшом огне примерно 40 минут. Блюдо подавать холодным.

Заливное из палтуса в белом вине

Ингредиенты:

1 кг филе палтуса / карпа / налима
1 л белого сухого вина
1 морковь
1 луковица
Соль, черный перец
Сахар
2 ч.л. желатина
1 лимон

Способ приготовления

1. Рыбу нарезать на куски и отварить с 1 ч.л. соли, 1 ч.л. сахара, черным перцем. Добавить мелко нарезанную морковь и лук. Варить все вместе примерно 20 минут. По желанию, можно добавить немного белого вина.

2. Бульон процедить, смешать с 2 ч.л. желатина, разведенными в 50 мл холодной воды.

3. Выложить рыбу на блюдо и залить бульоном. Украсить листиками петрушки, кружочками лимона и моркови.

5. Убрать в холодильник на сутки. Блюдо подавать холодным.

Карп, тушеный с овощами

Ингредиенты:

1-2 карпа, каждый весом около 1,2 кг
2-3 луковицы
2-3 моркови
2-3 свеклы
Лавровый лист
Душистый перец-горошек
Золотистая шелуха луковицы
Отвар для варки рыбы

Способ приготовления

1. Рыбу почистить от чешуи и внутренностей, посолить и подкислить лимоном или 2 ч.л. яблочного уксуса на 1/3 стакана воды. Рыбу нарезать на порционные куски.

2. Сырые лук, морковь и свеклу нарезать кружками толщиной примерно 0,5 см.

3. В глубокую латку уложить кружки лука, моркови и свеклы.

Сверху выложить рыбу. На рыбу положить еще овощи, нарезанные кружками, и немного луковой шелухи (для цвета).

4. Залить холодной водой / отваром для варки рыбы (см. Отвар для варки рыбы). Жидкость должна почти покрывать рыбу. Посыпать душистым перцем-горошком, добавить лавровый лист.

5. Закрыть латку крышкой, довести до кипения и на небольшом огне тушить примерно 2,5 часа. Под конец варки приоткрыть крышку, чтобы влага испарялась. Выключить, извлечь луковую шелуху.

6. Блюдо подавать холодным.

Белая рыба с брокколи

Ингредиенты:

1 белая рыба / филе рыбы (например, судак)
1 луковица
¼ стакана соевого соуса
Соль
Травы для рыбы / белый перец
1 кочан брокколи
2 дольки чеснока
1 стакан сухого белого вина

Способ приготовления

1. Рыбу почистить от чешуи и внутренностей, посолить и подкислить лимоном или 2 ч.л. яблочного уксуса на 1/3 стакана воды.

2. Разрезать рыбу на куски и замариновать в тертом луке с соевым соусом. Оставить на холоде примерно на 2 часа.

3. Выложить рыбу в форму на фольгу. Добавить 2–3 ст.л. сухого белого вина и накрыть фольгой. Запекать в духовке при 20 °С примерно 30 минут.

ИЛИ

Обвалять куски рыбы в панировочных сухарях / муке и обжарить.

4. В качестве гарнира отдельно на сковороде обжарить 2 дольки чеснока и соцветия брокколи. Залить 1 стаканом сухого белого вина и потушить примерно 20 минут под крышкой.

Рыба, тушеная с овощами

Ингредиенты:

1 кг свежей рыбы (карп / сазан / судак)
2 моркови

2 луковицы
1 болгарский перец
3 помидора или банка помидор в собственном соку
2 дольки чеснока
Соль, черный перец
Укроп, петрушка

Способ приготовления

1. Рыбу почистить от чешуи и внутренностей, посолить и подкислить лимоном или 2 ч.л. яблочного уксуса на 1/3 стакана воды.
2. Морковь порезать тонкой соломкой, потушить до полуготовности примерно 15–20 минут.
3. Добавить мелко нарезанный лук и болгарский перец и потушить еще примерно 10 минут.
4. Помидоры натереть на терке и выложить на овощи. Добавить чеснок и зелень, посолить и присыпать черным перцем.
5. Кусочки рыбы обмыть в воде и выложить в форму для запекания. Сбрызнуть лимонным соком. Сверху выложить овощи.
6. Запекать в духовке при 18 °С примерно 20–30 минут.

Сибас, запеченный в виноградных листьях

Ингредиенты:

1 сибас
Соль, черный перец, шафран
Консервированные виноградные листья
Домашний майонез
1 красная луковица

Способ приготовления

1. Сибас помыть, почистить, посыпать солью и черным перцем. Плотно обернуть рыбу виноградными листьями. Уложить рыбу в форму на фольгу и запечь под грилем, не накрывая.
2. Соус: домашний легкий майонез смешать с тертым красным луком и щепоткой шафрана. Готовую рыбу полить соусом.

Сибас, запеченный в фольге

Ингредиенты:

1-2 сибаса
1 ст.л. соевого соуса
1-2 ст.л. белого сухого вина

Лимон
Пальчик свежего имбиря
Укроп, петрушка, кинза, базилик
2 дольки чеснока
Соль, белый перец / приправа для рыбы
2-3 ст.л. сметаны
Тертый сыр
Кунжут

Способ приготовления

1. Рыбу почистить от чешуи и внутренностей, посолить и подкислить лимоном или 2 ч.л. яблочного уксуса на 1/3 стакана воды.

2. Сделать на рыбе косые надрезы, вставить ломтики лимона и кусочки имбиря.

3. Смешать 1–2 ст.л. белого сухого вина, 1 ст.л. соевого соуса, 2–3 ст.л. сметаны, мелко нарезанный укроп, петрушку, кинзу, базилик (травы по желанию) и 2 дольки чеснока. Добавить тертый сыр.

4. Полученной смесью полить рыбу снаружи и изнутри. Посыпать рыбу семенами кунжута.

5. Выложить рыбу на фольгу в глубокий противень. Завернуть рыбу в фольгу и запекать при 190-20 °С примерно 30 минут.

Рыба по-матросски

Ингредиенты:

1 кг филе речной рыбы
1-2 луковицы
Грибы
Соль, черный перец
Мука
1-2 стакана красного сухого вина

Способ приготовления

1. Рыбу посолить и подкислить лимоном или 2 ч.л. яблочного уксуса на 1/3 стакана воды.

2. Рыбу нарезать порционными кусками, присыпать мукой, добавить черный перец и быстро обжарить с двух сторон.

3. Отдельно на сковороде обжарить до готовности мелко нарезанный лук. Добавить грибы.

4. Обжаренную рыбу выложить на лук с грибами и заправить винным соусом. Потушить под крышкой примерно 10–15 минут.

5. Винный соус: 1–2 стакана красного сухого вина нагреть,

добавить соль и черный перец. 1 ст.л. муки с горкой размешать в 1–2 ст.л. холодного красного вина, добавить рыбный бульон, сваренный из голов и хребтов рыбы, или теплой воды. Смесь добавить в горячее красное вино. Соус должен немного загустеть.

6. Вариант подачи: на горячих гренках с чесноком.

Треска по-гречески

Ингредиенты:

1-1,5 кг трески
0,5 кг лука
400 г моркови
1 стакан томатной пасты / 2 стакана томатного сока
1 стакан растительного масла
5-6 лавровых листьев
5-6 долек чеснока
Соль, черный перец, красный перец
Базилик, петрушка, тимьян (по желанию)
2 ст.л. сахара
Уксус / лимонный сок
Отвар для варки рыбы

Способ приготовления

1. Рыбу почистить от чешуи и внутренностей, посолить и подкислить лимоном или 2 ч.л. яблочного уксуса на 1/3 стакана воды.

2. Отварить рыбу в отваре для варки рыбы (см. Отвар для варки рыбы).

3. Лук и морковь мелко нарезать и обжарить до готовности.

4. Соус: 1 стакан томатной пасты смешать с примерно 0,5 л воды, добавить 1–2 ст.л. яблочного уксуса / 2–3 ст.л. лимонного сока, 2 ст.л. сахара, соль по вкусу, молотый черный перец, мелко нарезанную зелень, лавровый лист и давленые дольки чеснока. Добавить 0,5–1 стакан рыбного отвара и примерно 1 стакан растительного масла. Соус поварить, чтобы он загустел. Затем смешать соус с луком и морковью и поварить еще примерно 10 минут. Соус должен быть кисло-сладким.

5. Рыбу отделить от костей и уложить в глубокую емкость (например, в казан). Залить рыбу горячим соусом и поставить в духовку на 18 °С примерно на 1 час.

7. Готовое блюдо вынуть и дать остыть в емкости.

Треска с чечевицей

Ингредиенты:
175 г трески
225 г зеленой чечевицы
450 мл куриного бульона
Лавровый лист
2 ст.л. нарезанной петрушки

Способ приготовления
1. Чечевицу отварить в курином бульоне с лавровым листом примерно 30–40 минут, до мягкости. Добавить 2 ст.л. нарезанной петрушки.
2. Рыбу почистить от чешуи и внутренностей, посолить и подкислить лимоном или 2 ч.л. яблочного уксуса на 1/3 стакана воды.

Запечь рыбу в фольге в духовке при 20 ˚С примерно 20 минут, сбрызнув лимонным соком и белым сухим вином.

ИЛИ

Рыбу почистить от чешуи и внутренностей и отварить на пару без соли и специй примерно 20 минут. Готовую рыбу посолить, посыпать белым перцем / приправами для рыбы.

3. Рыбу выложить на чечевицу и сбрызнуть растительным маслом.

Рыба в кляре

Ингредиенты:
1 белая рыба / филе рыбы (например, судак)
Лимон
Соль
Панировочные сухари / мука
Кляр

Способ приготовления
1. Рыбу почистить от чешуи и внутренностей, посолить и подкислить лимоном или 2 ч.л. яблочного уксуса на 1/3 стакана воды.
2. Разрезать рыбу на куски и обвалять в кляре, затем в панировочных сухарях / муке и жарить 12–15 минут.
3. Приготовление кляра см. Кляр (раздел «Соусы»).

Рыба по-корейски

Ингредиенты:
2-3 сибаса / палтуса

1 дайкон
2-3 луковицы
150-200 г шампиньонов
Красный перец
Черный перец
Соевый соус
3 дольки чеснока
1-2 стакана риса
Упаковка проросших соевых бобов
1-2 болгарских перца
Кунжут
Кунжутное масло

Способ приготовления

1. Рыбу почистить от чешуи и внутренностей, посолить и подкислить лимоном или 2 ч.л. яблочного уксуса на 1/3 стакана воды. Нарезать рыбу на порционные куски.

2. Выложить на дно кастрюли кусочки дайкона. Сверху выложить куски рыбы, перемежая их с полукольцами лука и порезанными ломтиками грибами. Посыпать черным и красным перцем в горошке. Добавить нарезанные дольки чеснока. Залить соевым соусом, смешанным с водой в пропорции примерно 1 к 1. Жидкость должна почти покрывать рыбу.

Довести до кипения и тушить под крышкой примерно 20 минут.

3. 1–2 стакана риса залить кипятком с солью на 2 часа. Затем рис промыть холодной водой и обжарить на растительном масле. Добавить соль и черный перец. Налить кипяток в 2 раза больше, чем риса (2–4 стакана, соответственно). Тушить на небольшом огне под крышкой примерно 15–20 минут, пока рис не впитает полностью воду. Выключить, подложить под крышку влажное полотенце или белую бумагу и оставить на 20 минут.

4. Соевые бобы отварить, промыть холодной водой. Добавить кунжутное масло, соевый соус, молотый черный и красный перец. Украсить красным болгарским перцем и поджаренными семенами кунжута.

5. Рыбу подавать с рисом и салатом из соевых бобов.

Маринованная рыба «Хе» по-корейски

Вариант I

Ингредиенты:

1 нежирная белая рыба

Соль
Красный перец
Молотый кориандр
Уксус
Соевый соус (по желанию)

Способ приготовления

1. Нежирную рыбу почистить от внутренностей и чешуи. Обвалять в соли, через 30 минут смыть соль водой и тщательно обсушить рыбу полотенцем.

2. Посыпать рыбу красным перцем и молотым кориандром. Сбрызнуть натуральным уксусом, разведенным с водой. По желанию, смешать уксус с соевым соусом.

3. Рыбу нарезать соломкой и добавить в салат с помидорами, красным перцем, зеленью.

Вариант II

Ингредиенты:

Филе судака без шкурки
Уксус 9%
1 луковица
Соль, черный перец
Растительное масло

Способ приготовления

1. Филе судака мелко порезать и залить уксусом на 10 минут. Слить через дуршлаг, хорошо промыть и тщательно обсушить рыбу полотенцем.

2. Выложить рыбу в салатницу, добавить мелко нарезанный лук, соль, черный перец и растительное масло. Дать постоять.

3. Подавать с салатами.

Красная рыба, запеченная в фольге

Ингредиенты:

1-1,2 кг форели / филе семги с кожей
1 луковица
1 морковь
Соль, черный перец
Приправа для рыбы
Укроп, петрушка
Лимон
3-4 ст.л. белого сухого вина

Способ приготовления

1. Рыбу почистить от чешуи и внутренностей, посолить и подкислить лимоном или 2 ч.л. яблочного уксуса на 1/3 стакана воды.

2. Кусочки рыбы / филе рыбы выложить в глубокий противень на фольгу.

3. Лук нарезать полукольцами. Морковь натереть на крупной терке. Обжарить лук и морковь на растительном масле примерно 10 минут. Выложить на рыбу. Посыпать сверху черным перцем, приправой для рыбы, укропом и петрушкой, разложить кружки лимона.

4. Накрыть блюдо фольгой и запекать в духовке при 19 °C примерно 20–30 минут.

Рыба по-сицилийски

Ингредиенты:

1 крупная рыба (например, сазан, судак или горбуша)
1 лимон
1-2 луковицы
1-2 небольших кабачка
Грибы
2-3 картошки (по желанию)
Соль, приправы для рыбы / белый перец
2-3 ст.л. белого сухого вина

Способ приготовления

1. Рыбу почистить от чешуи и внутренностей, посолить и подкислить лимоном или 2 ч.л. яблочного уксуса на 1/3 стакана воды.

2. В целой рыбе ножом сделать боковые косые надрезы и вставить ломтики лимона.

3. Отдельно на сковороде обжарить лук, свежие грибы, кружочки кабачков и четвертинки картофеля.

4. Выложить рыбу на противень. Вокруг разложить овощи с грибами. При необходимости, добавить еще соли и белого перца. Добавить немного кипятка и 2–3 ст.л. белого вина.

5. Запечь в духовке при 20 °C примерно 30–40 минут.

Рыба по-монастырски

Ингредиенты:

1 форель (или любая другая красная рыба)

1 луковица
Грибы
Мука
Сливочное масло
500 мл сметаны
Соль, травы для рыбы / белый перец
Тертый сыр
Укроп
4-5 картошек (по желанию)

Способ приготовления

1. Рыбу почистить от чешуи и внутренностей, посолить и подкислить лимоном или 2 ч.л. яблочного уксуса на 1/3 стакана воды.

2. Филе или куски рыбы обвалять в муке, уложить в глубокую форму.

3. Отдельно обжарить на растительном масле 1 луковицу с грибами. Добавить к рыбе.

4. Залить сливочным соусом: 1 ст.л. муки обжарить в 40 г сливочного масла. Смешать примерно с 500 мл сметаны, добавить соль, травы для рыбы / белый перец.

5. Посыпать тертым сыром. Запечь в духовке при 190-20 °С примерно 30 минут. Готовое блюдо украсить укропом.

Примечание: По желанию, сверху выложить на рыбу картофель, нарезанный соломкой и обжаренный до полуготовности на растительном масле с солью.

Рыба по-монастырски в горшочке

Ингредиенты:

400 г форели (или любой другой красной рыбы)
1 морковь
1 брюква
Молоко
1 луковица
Мука
Сливочное масло
500 мл сметаны
Соль, травы для рыбы / белый перец
Укроп

Способ приготовления

1. Рыбу почистить от чешуи и внутренностей, посолить и подкислить лимоном или 2 ч.л. яблочного уксуса на 1/3 стакана

воды.

2. Филе или куски рыбы обвалять в муке, уложить в горшочек.

3. Отдельно обжарить на растительном масле 1 луковицу. Добавить к рыбе.

4. 1 морковь и 1 брюкву порезать кубиками и потушить с солью в молоке примерно 30–40 минут до полуготовности. Добавить к рыбе.

5. Залить сливочным соусом: 1 ст.л. муки обжарить в 40 г сливочного масла. Смешать примерно с 500 мл сметаны, добавить соль, травы для рыбы / белый перец.

6. Горшочек поставить в духовку на 190-20 °С примерно на 30–40 минут. Готовое блюдо украсить укропом.

Рыба с гарниром на праздник

Ингредиенты:

1 треска или лососевая рыба
Домашний майонез
3-4 луковицы
1-2 моркови
Соль, черный перец
Лавровый лист
1 стакан белого сухого вина
Петрушка

Способ приготовления

1. Рыбу почистить от чешуи и внутренностей, посолить и подкислить лимоном или 2 ч.л. яблочного уксуса на 1/3 стакана воды.

2. Рыбу нарезать порционными кусками и отварить в отваре для рыбы (см. Отвар для варки рыбы) или в кипятке с белым вином примерно 20 минут. Добавить соль, черный перец, лавровый лист. Освободить рыбу от костей и выложить на блюдо на майонез.

3. Отдельно обжарить на растительном масле лук и морковь до готовности. Добавить соль, черный перец и мелко нарезанную петрушку. Обжарку выложить сверху на рыбу и помазать легким майонезом.

4. Поставить готовое блюдо в холодильник на 3–4 часа, чтобы оно пропиталось. Блюдо подавать холодным.

Осетрина под ореховым соусом Бажа

Ингредиенты:
500-700 г осетрины
Соус Бажа (приготовление см. Соус Бажа)

Способ приготовления

1. Осетрину отварить в воде без соли и специй примерно 20 минут. Остудить, очистить от кожицы, разрезать на порционные куски, выложить в глубокую емкость и залить соусом Бажа. Поставить рыбу под соусом в холодильник на несколько часов. Блюдо подавать холодным.

2. В качестве гарнира можно использовать кукурузные лепешки с соленым сыром:

Кукурузную муку развести чуть теплой водой, чтобы тесто было крутое. Слепить лепешки и обжарить их. Сверху посыпать зеленью и тертым соленым сыром.

Семга, запеченная с грибами

Ингредиенты:
400 г филе семги
200 г шампиньонов
Соль, черный перец
Петрушка
Тертый сыр
2 яйца
Молоко

Способ приготовления

1. Рыбу нарезать кубиками и выложить на глубокую сковороду или противень.

2. Сверху выложить ломтики шампиньонов, посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанной петрушкой и тертым сыром.

2 яйца смешать с небольшим количеством молока и залить рыбу.

3. Поставить в духовку на 18 °С под крышкой на 10 минут. Затем снять крышку и оставить еще на 10 минут.

Филе лосося с имбирем и кунжутом

Ингредиенты:
1 кг филе лосося
2 ст.л. соевого соуса
2 ст.л. меда / сахара

Пальчик имбиря
2 ч.л. семян кунжута
2 дольки чеснока
2-3 ст.л. белого сухого вина

Способ приготовления

1. Рыбу почистить от чешуи, посолить и подкислить лимоном или 2 ч.л. яблочного уксуса на 1/3 стакана воды.

2. Выложить рыбу целиком или кусочками на противень на фольгу. Сбрызнуть оливковым или растительным маслом.

3. Соус: смешать 2 ст.л. соевого соуса, 2 ст.л. меда / сахара, тертый имбирь, 2 ч.л. семян кунжута, 2 давленные дольки чеснока и 2–3 ст.л. белого сухого вина.

4. Залить рыбу соусом, закрыть фольгой и запекать в духовке при 20 ˚С примерно 30 минут.

Молоки в белом вине

Ингредиенты:

500-700 г свежих / замороженных молок лососевых рыб
2 помидора или банка томатов в собственном соку
1 ч.л. лимонной цедры
Душистый перец
Соль
Петрушка
4 ст.л. сливочного масла
0,5 стакана сухого белого вина
0,5 стакана хлебных крошек

Способ приготовления

1. Молоки помыть и положить в смазанную сливочным маслом форму.

2. Сверху выложить ломтики помидоров, посыпать 1 ч.л. лимонной цедры. Посолить и добавить щепотку душистого перца. Петрушку мелко нарезать и выложить на молоки. Добавить 4 ст.л. мягкого сливочного масла, 0,5 стакана сухого белого вина и присыпать пшеничной крошкой.

При необходимости, добавить немного кипятка. Жидкость должна покрывать молоки на 1/3.

3. Поставить блюдо под крышкой в духовку на 190-20 ˚С примерно на 10 минут.

4. Блюдо можно подавать как горячим, так и холодным, на белом хлебе.

Морепродукты

Кальмары с сыром и жареным луком

Ингредиенты:
0,5 кг кальмаров
Тертый сыр
1 луковица
Острый перец Чили (по желанию)
Соус Бешамель (приготовление см. Соус Бешамель)

Способ приготовления
1. Кальмары помыть, очистить от пленки и обжарить 2–3 минуты. Нарезать кальмары соломкой.
2. На сковороде обжарить лук и смешать с кальмарами. Добавить соль и черный перец.
3. Соус Бешамель смешать с тертым сыром и заправить кальмары.

Омлет с кальмарами и гречкой

Ингредиенты:
Порция на двоих:
1-2 штуки кальмаров / консервы кальмаров в собственном соку
Гречневая каша на сливочном масле
4 яйца
Молоко
1 ст.л. сметаны
1 луковица

Способ приготовления
1. Кальмары отварить примерно 2–3 минуты, очистить от пленки и нарезать соломкой.
2. На сковороде обжарить лук с кальмарами, добавить готовую гречневую кашу и залить взбитыми яйцами с молоком и сметаной.

Котлеты

Тефтели из говядины и свинины

Ингредиенты:
300-500 г филе говядины
300-500 г филе свинины
1 кабачок
1-2 красные луковицы
Соль, черный перец
1 яйцо
1 ст.л. тертого сыра
0,5 ч.л. тимьяна
1/3 ч.л. розмарина / Прованских трав
2 дольки чеснока
Мука / панировочные сухари
1 ст.л. томатной пасты
1 банка томатов в собственном соку
Петрушка
Острый перец Чили (по желанию)

Способ приготовления

1. Мясо перемолоть с 1 красной луковицей. Натереть на крупной терке кабачок и добавить в фарш. Фарш посолить, посыпать черным перцем, добавить 1 яйцо, 1 ст.л. тертого сыра, 0,5 ч.л. тимьяна, 1/3 ч.л. розмарина и 2 дольки раздавленного чеснока. Если фарш густой, добавить 1–2 ч.л. кипятка/бульона.

2. Сформировать руками тефтели, обвалять их в муке / панировочных сухарях, выложить на доску и положить на 5 минут в морозилку.

3. Выложить тефтели на противень с кулинарной бумагой и поставить в духовку на 19 °C примерно на 15 минут.

4. Приготовить соус: обжарить 1 небольшую красную луковицу на растительном масле со сливочным маслом. Добавить 1 раздавленный чеснок, щепотку острого перца Чили (по желанию), 1 ст.л. томатной пасты и 1 банку томатов в собственном соку. При необходимости, добавить немного кипятка и уварить под крышкой примерно 15 минут. Затем добавить петрушку, положить тефтели в соус и потомить на небольшом огне примерно 15 минут.

Тефтели из говядины и свинины в белом сухом вине

Ингредиенты:
200 г филе говядины
200 г филе свинины
1 кабачок
1 красная луковица
2 дольки чеснока
2 яйца
Петрушка, укроп, 1,5 ч.л. орегано
Соль, черный перец
125 г сырого пропаренного риса
100 мл белого сухого вина
Лимонный сок

Способ приготовления

1. Мясо перемолоть с 1 красной луковицей. Натереть на крупной терке кабачок и добавить в фарш. Фарш посолить, посыпать черным перцем, добавить 1 яйцо, мелко нарезанную петрушку, укроп и 1,5 ч.л. орегано. Добавить 125 г сырого пропаренного риса.

2. Сформировать руками тефтели, обжарить с двух сторон. На сковородку вылить 100 мл белого сухого вина, выпарить его и добавить 500–600 мл кипятка.

3. 1 яйцо взбить с лимонным соком и вылить на тефтели. Тефтели должны быть покрыты жидкостью на 1/3. Добавить немного укропа и потушить под крышкой примерно 30 минут.

Байкальские трюфели

Ингредиенты:
1 кг говяжьей вырезки
500 г свинины
500 г грудки индейки / дичи
2 луковицы
1 картошка
1 морковь
250 г мягкого творожного сыра с петрушкой
50 г сухих грибов / 200 г свежих или замороженных грибов
Домашний майонез
Тертый сыр Пармезан
Соль, черный перец
Хмели-сунели
1-2 яйца

Способ приготовления

1. Приготовить из мяса фарш в мясорубке с крупными отверстиями.

2. Фарш перемолоть вместе с 1 луковицей и 1 сырой картошкой. Можно для сочности добавить твердые кусочки сливочного масла (примерно 50 г). Добавить соль, черный перец, хмели-сунели.

3. Фарш перемешать руками, добавить мягкий творожный сыр с петрушкой, 1–2 желтка. Перемешать все вместе руками. Взбить 1–2 белка и ввести в фарш.

4. Сухие / размороженные грибы отварить в течение 15 минут с солью. Обжарить грибы в течение 10 минут, перемолоть, добавить соль и черный перец, можно добавить 1 ч.л. сметаны.

5. Отдельно обжарить мелко нарезанную луковицу с морковью.

6. Из фарша сделать колобки средней величины. Уложить каждый колобок на квадрат из фольги, добавить сверху 1 ч.л. перемолотых грибов, 1 ч.л. майонеза, 1 ч.л. лука с морковью и посыпать тертым сыром Пармезан. Фольгу закрепить неплотно, чтобы было место для сока.

7. Запекать в духовке при 20 °С примерно 50 минут.

Котлеты из индейки

Ингредиенты:

1 кг грудки / филе индейки
1 луковица
3-4 дольки чеснока
1 ч.л. Прованских трав
1 ч.л. смеси перцев
Морская соль, карри
2 ст.л. растительного масла
2 ч.л. бальзамического уксуса
0,5 ч. л цедры апельсина
Мускатный орех
Лавровый лист
1 стакан фасоли (по желанию)

Способ приготовления

1. Мясо перемолоть в мясорубке, добавить Прованские травы, смесь перцев, растертых с морской солью, карри, бальзамический уксус, цедру апельсина, натертую на мелкой терке, щепотку мускатного ореха и 2 дольки раздавленного чеснока. Перемешать, закрыть фарш пленкой и поставить в холодильник на 1–1,5 часа.

2. Сформировать котлеты и обжарить с двух сторон на

растительном масле.

3. Отдельно растопить 1 ч.л. сливочного масла и 2 ст.л. растительного масла. Обжарить лук, добавить 2 дольки тертого чеснока и лавровый лист. Добавить 300 мл кипятка и выпарить кипяток до половины.

4. По желанию, заранее замочить 1 стакан фасоли в холодной воде с содой. На следующий день промыть, налить свежей холодной воды и отварить без соли до готовности, примерно 1 час.

5. Переложить котлеты и отваренную фасоль в соус и поставить в духовку на 18 ˚С примерно на 30 минут.

Котлеты из курицы или индейки на пару

Ингредиенты:

500 г грудки индейки / 4 куриные грудки
2 яйца
50 г сливочного масла
Петрушка
1 кабачок
2-3 дольки чеснока
2 луковицы
Соль, черный перец
2 ст.л. лимонного сока
2 ст.л. кефира
Карри, хмели-сунели
Панировочные сухари
Куркума
100 г мягкого творожного сыра / сыра Фета

Способ приготовления

1. Мясо перемолоть с кусочками холодного сливочного масла и 1 белой луковицей. Добавить 2 желтка, мелко нарезанную петрушку и натертый на крупной терке кабачок. Фарш посолить и посыпать черным перцем.

2. На сковороде обжарить до прозрачности 1 луковицу и добавить в фарш. Добавить 2 ст.л. лимонного сока, 2 ст.л. кефира, карри и хмели-сунели, щепотку куркумы.

3. Добавить 100 г мягкого творожного сыра / сыра Фета. Все хорошо перемешать рукой. Ввести 2 взбитых белка с солью.

4. Сформировать руками котлеты и обвалять их в размельченных панировочных сухарях. Приготовить на пару или поставить в духовку на 19 ˚С примерно на 8-10 минут.

Тефтели из индейки с рисом и томатной пастой

Ингредиенты:
700 г грудки индейки
50 г сливочного масла
1 кабачок
1 белая луковица
Соль, черный перец, лавровый лист
Петрушка / кинза
2 ст.л. кефира
100 г риса
300 мл куриного бульона
1 банка помидор в собственном соку, 1–2 ст.л. томатной пасты

Способ приготовления
1. 100 г риса сварить до готовности в 300 мл куриного бульона.
2. Порезать помидоры в собственном соку и добавить их в рис. Добавить 1–2 ст.л. томатной пасты и лавровый лист.
3. Мясо перемолоть с кусочками холодного сливочного масла и 1 белой луковицей. Натереть на крупной терке кабачок и добавить в фарш. Фарш посолить, добавить черный перец, карри и 2 ст.л. кефира.
4. Сформировать руками тефтели и положить в рис. Посыпать петрушкой / кинзой и потушить на небольшом огне примерно 7 минут.

Пряные свиные фрикадельки

Ингредиенты:
0,5 кг свиного фарша
1 яйцо
Соевый соус, черный перец
1 луковица
100 г кураги
Зелень

Способ приготовления
1. Смешать в блендере 1 луковицу, 100 г кураги, зелень (кинзу / базилик / петрушку). Добавить 1–2 ст.л. воды или бульона.
2. Переложить смесь в свиной фарш, добавить 1 яйцо, черный перец и соевый соус. Готовый фарш хорошо вымесить. При

необходимости, добавить хлебные крошки. Слепить фрикадельки и отварить их на пару или обжарить.

Рыбные котлеты по-монастырски

Ингредиенты:
300-350 г филе судака
300-350 г филе пангасиуса
300-350 г филе трески
2 луковицы
1 картошка
Кусочек белого хлеба / чиабаты
50 г сухих грибов / 150–200 г свежих грибов
1-2 яйца
50 г тертого сыра
Укроп, петрушка, тимьян
Соль, черный перец, приправа для рыбы

Способ приготовления

1. Для приготовления котлет следует выбирать белую рыбу. Сорта рыбы могут варьироваться. Главное, чтобы один из сортов рыбы был пожирнее.

2. Филе рыбы перемолоть с 1 луковицей и 1 картошкой. Добавить в мясорубку кусочек белого хлеба / чиабаты, смоченной в воде с лимоном.

3. Свежие грибы обжарить с 1 луковицей на растительном масле со сливочным маслом примерно 10–15 минут, перемолоть и добавить к рыбному фаршу.

ИЛИ

Сухие грибы предварительно замочить в кипятке на 2–3 часа. Затем отварить грибы с солью в кипящей воде примерно 10 минут, обжарить их с луком, перемолоть и добавить к рыбному фаршу.

4. Добавить в рыбный фарш 1–2 взбитых яйца, 50 г тертого сыра, много мелко нарезанного укропа, петрушки, тимьяна. Добавить соль, белый перец, приправу для рыбы. Хорошо перемешать массу руками и сформировать котлеты.

5. Выложить котлеты на противень, смазанный растительным маслом. Добавить на противень немного кипятка.

6. Запекать в духовке при 20 °С примерно 30–40 минут. В духовку поставить миску с холодной водой.

Овощные блюда

Баклажаны, запеченные с сыром

Ингредиенты:
4 баклажана
2 небольшие луковицы
2 моркови
1 кислое яблоко
Сыр
Сметана
Петрушка, укроп
Сливочное масло
Чеснок, помидоры (по желанию)

Способ приготовления

1. Обжарить мелко нарезанный лук, тертую морковь, можно кочерыжку капусты.

2. Очистить баклажаны от кожуры, нарезать вдоль пополам, положить в дуршлаг и обильно посыпать солью (1 ст.л. соли с верхом). Оставить на 20–30 мин., чтобы баклажаны не горчили. Затем промыть баклажаны водой и отжать, можно сбрызнуть баклажаны лимоном.

3. Добавить баклажаны и немного воды. Потушить все вместе примерно 10 минут.

4. Выложить овощную смесь в латку, сверху натереть сыр, добавить петрушку и укроп, выложить дольки яблока.

5. Полить сметаной с молоком. Выпекать 30–45 минут при 190-20 ˚С. В духовку поставить миску с холодной водой.

Примечание: Если добавляются помидоры, то сметану и яблоки добавлять не надо. Натереть помидоры на терке и добавить томатную пасту.

Кабачки в молоке

Ингредиенты:
3-4 кабачка
1 стакан молока
Мука
Соль
Сметана

Способ приготовления

1. Очистить кабачки от кожуры и нарезать кружками. Замочить в молоке примерно на 30 минут.

2. Обвалять кабачки в муке с солью и обжарить на небольшом огне. Подавать со сметаной.

Кабачковые оладьи

Ингредиенты:

2 кабачка
1 луковица
1 яйцо
Мука
Соль, черный перец
Сметана

Способ приготовления

1. Очистить кабачки от кожуры и натереть. Добавить 1 яйцо, обжаренный лук, 2–3 ст.л. муки, соль, черный перец.

2. Обжарить оладьи на небольшом огне. Подавать со сметаной.

Кабачковые или баклажанные оладьи «Мюджвер»

Ингредиенты:

2-3 небольших баклажана / кабачка
2 луковицы
1 болгарский перец
1 помидор
2-3 дольки чеснока
1 кислое яблоко
3-4 яйца
100 г тертого сыра
2-3 ст.л. муки
Сливочное масло
Соль, черный перец, карри
Соус:
Кефир / несладкий йогурт
2 дольки чеснока
Петрушка, кинза

Способ приготовления

1. Очистить баклажаны / кабачки от кожуры, нарезать кубиками.

2. Если оладьи готовятся из баклажанов: положить нарезанные баклажаны в дуршлаг и обильно посыпать солью (1 ст.л. соли с верхом). Оставить на 20–30 мин., чтобы баклажаны не горчили. Затем промыть баклажаны водой и отжать.

3. Обжарить на сливочном и растительном масле на небольшом огне лук, перец, чеснок.

4. Добавить баклажаны и мелко нарезанный помидор. Обжарить все вместе на сильном огне 3–4 минуты.

5. Выложить овощную смесь в миску и дать 5 минут остыть.

6. Добавить соль, карри, черный перец, взбить и влить по одному 3–4 яйца, добавить 100 г тертого сыра и 2–3 ст.л. муки (пшеничную муку можно смешать с кукурузной). Дать смеси постоять 5 минут, чтобы мука набухла и не отходила вода.

7. Обжарить оладьи на растительном масле на среднем огне.

8. Соус: смешать кефир / несладкий йогурт с 2 дольками чеснока, солью, петрушкой и кинзой.

Лазанья из цуккини с соусом Песто

Ингредиенты:

2-3 цуккини
250 г творога
1 желток
1 долька чеснока
1 ст.л. оливкового масла
2 ст.л. сыра Пармезан
2-3 помидора или помидоры в собственном соку
Петрушка
Базилик, мята
Соль, черный перец
Соус Песто (приготовление соуса – см. Соус Песто)

Способ приготовления

1. Цуккини нарезать вдоль тонкими полосками. Опустить цуккини в горячую подсоленную воду на одну минуту. Затем выложить полоски цуккини на противень, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, посыпать черным перцем и поставить в духовку на 7–8 минут.

2. 250 г творога смешать с 1 желтком, добавить соль и черный перец, натереть 1 дольку чеснока, добавить 1 ст.л. оливкового масла, мелко нарезанную петрушку и 2 ст.л. сыра Пармезан.

3. Выложить в глубокое блюдо цуккини из духовки. Смазать полоски цуккини соусом Песто и сверху выложить часть

творожной смеси и кружочки помидоров. Сделать второй слой в той же последовательности, без помидоров. Сверху обильно натереть сыр, посыпать мелко нарезанным базиликом и мятой.

4. Готовое блюдо оставить примерно на 30 минут, чтобы оно настоялось.

Голубцы

Ингредиенты:

1 кочан капусты (не более 1,5 кг)
200 г постной свинины
50 г сала / бекона
100 г говядины / телятины / мяса птицы
1 стакан отваренного риса
1 долька чеснока
2 луковицы
1 морковь
3 свеклы
3 помидора
1 стакан белого сухого вина
1 стакан бульона
Петрушка
Соль, черный перец
0,5 ч.л. сахара
Лавровый лист
1-2 ст.л. томатной пасты

Способ приготовления

1. Мясо перемолоть в мясорубке с 1 луковицей. Добавить давленый чеснок, соль и черный перец.

1 луковицу притомить на сале или растительном масле и добавить в фарш.

Смешать фарш с рисом и обжарить 2 минуты в растительном масле.

2. Кочан капусты проварить несколько минут в кипятке, чтобы отделить листья.

Вырезать кочерыжку, разобрать кочан на листья. Если на листьях имеются толстые части, их необходимо срезать.

3. Завернуть фарш в листья в форме конвертиков. Выложить голубцы в казан и переложить их кружочками сырой свеклы, моркови и помидоров без шкурки. Посолить, добавить 0,5 ч.л. сахара, черный перец, лавровый лист. Налить 1 стакан белого сухого вина, немного яблочного сока, 1 стакан бульона или кипятка, 1–2 ст.л. томатной пасты. Посыпать мелко нарезанной

петрушкой. Жидкость должна покрывать голубцы.

4. Довести до кипения и попробовать соус на вкус. При необходимости, добавить еще соль и сахар. Тушить под крышкой примерно 3 часа или поставить в духовку на 180-20 ˚С примерно на 40–50 минут.

Ленивые голубцы

Ингредиенты:

1 кочан капусты (не более 1,5 кг)
200 г постной свинины
50 г сала / бекона
100 г говядины / телятины / мяса птицы
1 стакан отваренного риса
1 долька чеснока
2 луковицы
1 морковь
3 помидора
1 стакан белого сухого вина
1 стакан бульона
Петрушка
Соль, черный перец
0,5 ч.л. сахара
Лавровый лист
1-2 ст.л. томатной пасты

Способ приготовления

1. Мясо перемолоть в мясорубке с 1 луковицей. Добавить давленый чеснок, соль и черный перец.

1 луковицу притомить на сале или растительном масле и добавить в фарш.

Смешать фарш с рисом и обжарить 2 минуты в растительном масле.

2. Кочан капусты проварить несколько минут в кипятке, чтобы отделить листья.

Вырезать кочерыжку, разобрать кочан на листья. Если на листьях имеются толстые части, их необходимо срезать.

3. Фарш перемешать с мелко нарезанной капустой и морковью. Добавить нарезанные кубиками помидоры без шкурки и 1–2 ст.л. томатной пасты. Посолить, добавить 0,5 ч.л. сахара, черный перец, лавровый лист. Налить 1 стакан белого сухого вина, немного яблочного сока, 1 стакан бульона или кипятка. Посыпать мелко нарезанной петрушкой. Жидкость должна покрывать ленивые голубцы.

4. Довести до кипения и попробовать соус на вкус. При необходимости, добавить еще соль и сахар. Поставить в духовку на 180-20 ˚С примерно на 40–50 минут.

5. Блюдо подавать со сметаной.

Капуста, тушеная в белом вине

Ингредиенты:

0,5 кочна капусты
2 горсти изюма
150 мл белого сухого вина / шампанского / пива
Мускатный орех
Куркума, тимьян
Соль
Сахар
Лимонная кислота / лимонный сок

Способ приготовления

1. Капусту тонко порезать, посолить и обжарить в казане на смеси растительного и сливочного масла.

2. Через несколько минут добавить 2 горсти изюма и тушить под крышкой на небольшом огне примерно 20–30 минут.

3. Добавить соль, 150 мл белого сухого вина / шампанского / пива и увеличить огонь.

4. Когда вино испарится, добавить щепотку мускатного ореха, куркуму и тимьян, немного сахара. Готовое блюдо полить 0,5 ч.л. лимонной кислоты или лимонного сока.

Примечание: Капусту можно тушить с зеленым луком, укропом и грибами. В таком случае изюм не добавляется.

Тушеная капуста с белыми грибами по-литовски

Ингредиенты:

0,5 кг квашеной капусты
0,5 кочна белой капусты
50 г сухих грибов
2 луковицы
100 мл белого сухого вина
Соль
Тмин
1 ч.л. сахара

Способ приготовления

1. Сухие грибы залить кипятком.

2. Квашеную капусту ошпарить, откинуть на дуршлаг и немного отжать.

3. В кастрюлю с толстым дном налить растительное масло и немного сливочного масла, добавить немного тмина и обжарить белый и красный лук, нарезанный полукольцами.

4. Добавить квашеную капусту и сверху нарезанную соломкой свежую капусту, отвар от грибов и измельченные грибы. Добавить 100 мл белого сухого вина, посолить, добавить 1 ч.л. сахара. Тушить примерно 2 часа на небольшом огне под крышкой.

По желанию, можно добавить немного яблочного сока.

Квашеная капуста в яблочном соке

Ингредиенты:

1 кг квашеной капусты / 0,5 квашеной капусты + 250 г белокачанной капусты + 250 г красной капусты

100 г коричневого сахара

1-2 антоновских яблока

2-3 картошки

1 луковица

1 морковь

Корень сельдерея

300 мл яблочного сока / крепкого пива

50 г изюма

50 г сливочного масла / гусиного жира

1-2 ч.л. соли

Тмин

1-1,5 стакана красного сухого вина (если используется красная капуста)

Способ приготовления

1. Лук, морковь и корень сельдерея обжарить до прозрачности примерно 10–15 минут.

2. Квашеную капусту промыть, отжать и добавить к овощам. Тушить примерно 20 минут с добавлением 50 г сливочного масла или гусиного жира в 300 мл яблочного сока / темного пива. Если жидкости недостаточно, добавить немного кипятка. Капуста должна быть почти покрыта жидкостью.

Если блюдо делается со смесью из разной капусты, то белокачанную и красную капусту порезать и добавить 1–1,5 стакана красного сухого вина. В таком случае количество яблочного сока соответственно уменьшается.

3. Через 20 минут добавить сахар и соль, тмин, изюм, мелко нарезанный картофель и дольки антоновских яблок без шкурки.

4. Запекать в духовке при 180-20 ˚С примерно 40–60 минут до готовности, под крышкой.

5. При необходимости, в готовое блюдо добавить 1 ст.л. бальзамического уксуса.

Цветная капуста по-тайски

Ингредиенты:

1 кочан цветной капусты
100 г зеленого лука
Кинза
2 головки чеснока
Острый перец Чили
Пальчик имбиря
Кунжутное масло
2 ст.л. соевого соуса
1 ст.л. устричного / рыбного соуса (если есть)
2 половника овощного бульона
0,5 ч.л. куркумы
1 ч.л. (коричневого) сахара

Способ приготовления

1. Капусту разнять на соцветия и выдержать примерно 10–15 минут в холодной воде с 1 ст.л. соли. Промыть капусту.

2. Нарезать зеленый лук, крупно порезать чеснок и перец Чили без косточек.

Очистить от шкурки пальчик имбиря.

3. Зеленый лук, чеснок и перец Чили обжарить на кунжутном масле в воке или глубокой сковороде примерно 2 минуты.

4. Добавить цветную капусту и 1 ч.л. тертого имбиря, 2 ст.л. соевого соуса, 1 ст.л. устричного / рыбного соуса (если есть) и 2 половника овощного бульона или кипятка. Тушить примерно 10 минут.

5. Готовое блюдо посыпать куркумой и сахаром, добавить мелко нарезанную кинзу.

Зеленая чечевица с имбирем

Ингредиенты:

1 стакан зеленой чечевицы
1 луковица
1 морковь
2 дольки чеснока
Пальчик имбиря

2 помидора / 0,5 банки томатов в собственном соку
0,5 ч.л. тмина
Острый перец Чили
Соль, черный перец
0,5 ч.л. карри
Кинза

Способ приготовления

1. Мелко нарезанные лук, морковь, чеснок и ломтики имбиря притомить на растительном масле примерно 10 минут.

Добавить 0,5 ч.л. тмина, острый перец Чили, черный перец, 0,5 ч.л. карри. Высыпать 1 стакан зеленой чечевицы, прогреть, добавить куриный бульон или кипяток. Жидкость должна почти покрывать овощи.

2. Добавить мелко нарезанные помидоры или томатную пасту по вкусу.

3. Тушить на небольшом огне под крышкой до готовности чечевицы, примерно 40 минут. При необходимости, добавить еще жидкости. Посолить, когда чечевица готова!

4. Готовое блюдо посыпать кинзой.

Зеленая чечевица с яблоками и травами

Ингредиенты:

1 стакан зеленой чечевицы
1 яблоко
1/3 ч.л. розмарина
0,5 ч.л. куркумы
Корица, гвоздика, ягоды можжевельника
Душистый перец
1 ст.л. растительного масла

Способ приготовления

1. Чечевицу отварить без соли примерно 30–40 минут. Слить воду, добавить тертое яблоко.

2. Соус: розмарин, куркуму, корицу, гвоздику, ягоды можжевельника и душистый перец растереть в ступке, добавить 1 ст.л. растительного масла.

3. Заправить чечевицу соусом.

Зеленая чечевица с курагой

Ингредиенты:

1 стакан зеленой чечевицы

50 г кураги
2 луковицы
250 г грецких орехов
Зелень
2-3 ст.л. растительного масла
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Чечевицу отварить без соли примерно 30–40 минут.

2. Курагу залить кипятком на 15 минут. Измельчить курагу и обжарить с луком, добавить соль, черный перец и молотые грецкие орехи. Тушить примерно 10 минут. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

3. Смешать чечевицу с курагой. По желанию, можно добавить 1 ч.л. меда, цедру лимона.

Свекла по-французски

Ингредиенты:
400 г свеклы
1-2 яблока
0,5 стакана красного сухого вина
3-4 дольки чеснока
Яблочный сок
Лимонный сок
Соль
Корица, гвоздика

Способ приготовления

1. Свеклу нарезать кружочками и тушить до готовности примерно 20–30 минут с 1 ст.л. растительного масла, 0,5 стакана красного сухого вина и 0,5 стакана яблочного сока. Добавить тертые яблоки, лимонный сок, растертые в ступке корицу и гвоздику, соль и сахар по вкусу.

2. В готовое блюдо натереть чеснок.

Фасоль по-гасконски

Ингредиенты:
400 г коричневой фасоли
3-4 дольки чеснока
1 ст.л. смальца
Петрушка
Соль

Способ приготовления

1. С вечера фасоль залить холодной водой с содой. Оставить на ночь. На следующий день фасоль промыть от соды, залить холодной водой с солью и поставить в духовку примерно на 3 часа на 180-20 ˚С.

2. Гасконское масло: 3–4 дольки чеснока отварить целиком без шкурки в подсоленной воде примерно 15 минут. Вилкой размять чеснок и залить 1 ст.л. растопленного смальца. При необходимости, посолить.

3. Готовую фасоль залить гасконским маслом и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Примечание: Гасконское масло подходит также к блюдам из других бобовых, грибов.

Аджапсандал

Ингредиенты:

3-4 баклажана

3-4 небольших кабачка

4 картошки

5-6 помидоров / томатный сок / 1–2 банки томатов в собственном соку

1 луковица

2 болгарских перца

2 дольки чеснока

4 ст.л. растительного масла

Красный молотый перец

Соль

Кинза, базилик, укроп

Способ приготовления

1. Очистить баклажаны от кожуры, нарезать вдоль пополам, положить в дуршлаг и обильно посыпать солью (1 ст.л. соли с верхом). Оставить на 20–30 мин., чтобы баклажаны не горчили. Затем баклажаны промыть водой и отжать. Можно сбрызнуть баклажаны лимоном.

2. Ошпарить помидоры и снять шкурку.

3. Все овощи нарезать кусочками.

4. Обжарить на растительном масле в казане лук, добавить картофель и потушить примерно 5 минут.

5. Добавить порезанные кубиками баклажаны, перец, помидоры. Натереть чеснок, посолить, добавить красный молотый перец.

6. Тушить под крышкой примерно 30 минут. Блюдо снять с огня, посыпать мелко нарезанной зеленью.

7. Подавать отдельно или с отварным рисом.

Дымлама

Ингредиенты:

4 баклажана
4 кабачка
1 кг помидоров / 1 банка томатов в собственном соку
3-4 луковицы
2 болгарских перца
2-3 дольки чеснока
Соль
1 ч.л. хмели-сунели
Петрушка, кинза
Растительное масло

Способ приготовления

1. В казан налить растительное масло, положить 0,5 ч.л. хмели-сунели.

2. Баклажаны нарезать вдоль пополам, положить в дуршлаг и обильно посыпать солью (1 ст.л. соли с верхом). Оставить на 20–30 мин., чтобы баклажаны не горчили. Затем баклажаны промыть водой и отжать. Можно сбрызнуть баклажаны лимоном.

3. Все овощи нарезать кружочками или крупными кусками, посыпать солью и мелко нарезанной петрушкой и кинзой. Накрыть крышкой и дождаться, когда пойдет пар. Убавить огонь и тушить примерно 1 час, не перемешивая. Воды не добавлять.

4. По желанию, можно посыпать паприкой или зирой.

Примечание: блюдо также можно делать с бараниной или свининой. В таком случае следует добавить больше чеснока.

Рататуй

Ингредиенты:

2-3 кабачка
2-3 баклажана
2-3 болгарских перца
2-3 помидора
1-2 луковицы
2-3 дольки чеснока
Оливковое масло
Соль, черный перец

1 ч.л. кориандра
Розмарин / Прованские травы
Базилик

Способ приготовления

1. Почистить от шкурки кабачки и баклажаны. Кабачки нарезать кубиками.

2. Баклажаны нарезать кубиками, положить в дуршлаг и обильно посыпать солью (1 ст.л. соли с верхом). Оставить на 20–30 мин., чтобы баклажаны не горчили. Затем баклажаны промыть водой и отжать. Можно сбрызнуть баклажаны лимоном.

3. В казане обжарить мелко нарезанный чеснок и полукольца лука на оливковом масле до прозрачности.

Добавить немного масла и положить в казан нарезанные помидоры без шкурки и болгарские перцы.

4. Примерно через 10 минут добавить кабачки и баклажаны. Через 20 минут посыпать черным перцем и кориандром, розмарином или Прованскими травами, щепоткой шафрана и свежим базиликом.

5. Тушить 45–60 минут под крышкой. При необходимости, добавить немного кипятка.

Примечание: По желанию, в рататуй можно добавлять жареные куриные грудки (когда кабачки и баклажаны доведены до готовности).

Подавать рататуй можно с телячьей вырезкой на гриле и грибным соусом с мукой. (Грибы обжарить с луком, добавить 2–3 ст.л. сметаны и петрушку, потушить примерно 10 минут и взбить в блендере. 1 ст.л. муки развести в 1 стакане холодной воды или холодного грибного отвара и заварить соус на небольшом огне с перемолотыми грибами, непрерывно помешивая, пока соус не загустеет).

Овощное рагу

Ингредиенты:

0,5 кг моркови
2-3 брюквы
3-4 луковицы
0,5 кочна капусты (около 0,5 кг)
0,5 корня сельдерея
Стебель сельдерея
1-2 антоновских яблока
2-3 картошки
2-3 дольки чеснока

Томатная паста
250 мл томатного соуса
Петрушка, укроп
Растительное масло
100-150 мл белого сухого вина
Соль, черный перец, сахар

Способ приготовления

1. Лук порезать крупными кусками и обжарить в казане на растительном масле (по желанию, можно добавить смалец) примерно 10–15 минут. Добавить порезанные соломкой морковь, брюкву, корень и стебель сельдерея. Обжарить все вместе в течение 10–15 минут.

2. Добавить порезанную соломкой капусту, хорошо перемешать, посыпать солью и черным перцем, добавить давленый чеснок и мелко нарезанную петрушку и укроп. Добавить 250 мл томатного соуса и 1 маленькую банку томатной пасты. По желанию, вместо томатного соуса можно добавить 3–4 мелко нарезанных помидора.

3. Яблоки и картофель очистить от шкурки и порезать кубиками. Добавить яблоки и картофель в обжарку и залить обжарку кипятком, чтобы вода покрывала овощи. По вкусу добавить еще соль и сахар. Довести до кипения, затем добавить 100–150 мл белого сухого вина. Варить рагу 5–7 минут и затем поставить в духовку на 20 °C на 40–50 минут. Готовое рагу оставить в духовке, чтобы блюдо дошло до готовности.

Мексиканское рагу

Ингредиенты:

300 г тыквы
300 г цуккини / кабачков
300 г моркови
1 небольшой ананас
Соль, карри
2 ст.л. сметаны

Способ приготовления

1. Овощи и ананас нарезать кубиками, обжарить на растительном масле примерно 5 минут. Посолить, посыпать карри.

2. Добавить 2 ст.л. сметаны, немного кипятка и тушить до готовности под крышкой.

Овощи, запеченные в духовке

Ингредиенты:
400 г тыквы
1-2 кольраби
Корень сельдерея
2-3 свеклы
Соль, черный перец
Майоран или Прованские травы

Способ приготовления

1. Овощи почистить, крупно порезать и выложить на противень с фольгой. Посолить, посыпать черным перцем, майораном или Прованскими травами, сбрызнуть лимонным соком.

2. Сверху накрыть фольгой и запекать в духовке при 20 °С примерно 50 минут.

Соте из овощей с гречневой лапшой

Ингредиенты:
1 луковица
1 початок молодой кукурузы / 3–5 мини-початков кукурузы
1-2 моркови
200 г шампиньонов
2 болгарских перца
Пальчик имбиря
200 г спаржи
300 г помидоров-черри
Кинза, шпинат
Лимон
Соевый соус.
Соль, черный перец
Гречневая лапша

Способ приготовления

1. Все овощи нарезать кубиками.

2. На раскаленной глубокой сковороде или в воке обжарить лук, добавить кукурузу, морковь, болгарский перец, грибы и ломтики имбиря, спаржу и помидоры-черри. Посыпать мелко нарезанной кинзой и шпинатом. Посолить, добавить черный перец и немного соевого соуса, полить лимонным соком. Довести до готовности.

3. Отдельно отварить гречневую лапшу в подсоленной воде

примерно 5-10 минут.

4. Готовую лапшу добавить на сковороду или в вок к овощам.

Картофельные котлеты с грибным соусом

Ингредиенты:
10-12 картошек
1-2 яйца
1 луковица
3 ст.л. сливочного масла
Мускатный орех
Укроп
Панировочные сухари
Для грибного соуса:
200 г шампиньонов / 50 г сухих грибов
1 луковица
Соль, черный перец
2-3 ст.л. муки
2 ст.л. сметаны
Петрушка

Способ приготовления

1. Картофель почистить и отварить, слегка остудить и перемолоть в мясорубке. Посолить, добавить черный перец, 3 ст.л. мягкого сливочного масла, 1–2 яйца, мелко нарезанный обжаренный лук и укроп, щепотку мускатного ореха. Все хорошо перемешать, слепить небольшие котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить, когда соус уже готов.

2. Грибы отварить, остудить, нарезать и обжарить с луком, посолить, добавить черный перец, мелко нарезанную петрушку и 1 ст.л. сметаны. Потушить примерно 10 минут. Готовые грибы перемолоть, положить в грибной отвар и поставить на огонь. Постоянно помешивая, добавить 2–3 ст.л. муки, разведенные в 1 стакане холодной воды. Соус загустеет. В готовый соус можно добавить еще 1 ст.л. сметаны.

Примечание: Перед обжаркой в картофельное пюре, по желанию, можно добавить мелко нарезанные лук и ветчину.

Нут с рисом

Ингредиенты:
1 стакан нута
0,5 ч.л. куркумы
0,5 ч.л. семян фенхеля

0,5 ч.л. карри
1 стакан бурого и белого риса
1 красная луковица
Изюм
Кинза, петрушка

Способ приготовления

1. Нут накануне замочить с щепоткой соды в холодной воде. На следующий день промыть нут, залить холодной водой и отварить до мягкости, примерно 40 минут.

2. 1 стакан бурого и белого риса залить кипятком с солью на 2 часа. Промыть рис и налить 2 стакана кипятка. Варить примерно 18 минут. В кастрюлю с готовым рисом подложить белую бумагу под крышку и оставить на 20 минут, чтобы впиталась лишняя влага.

3. Смешать нут с рисом. Лук порезать кольцами, обвалять в муке и обжарить. Добавить к нуту с рисом.

4. В растительном масле быстро прогреть 0,5 ч.л. куркумы, 0,5 ч.л. семян фенхеля и 0,5 ч.л. карри. Полученным соусом заправить нут с рисом.

5. В готовое блюдо добавить немного изюма, мелко нарезанную кинзу и петрушку.

Булгур с овощами

Ингредиенты:

1 стакан булгура
2 болгарских перца
1 кабачок
1 баклажан
Помидоры-черри
2-3 дольки чеснока
Петрушка, укроп, базилик
Соль
Зира, куркума, смесь перцев, майоран

Способ приготовления

1. Булгур обжарить в казане на растительном масле несколько минут. Добавить 2 стакана кипятка, посолить по вкусу и варить под крышкой 15–17 минут, пока не впитается вода.

2. Баклажан порезать кубиками, обильно посыпать солью и оставить на 30 минут, чтобы баклажан не был горьким. Затем кубики баклажана хорошо промыть и отжать.

3. Обжарить на смеси растительного и сливочного масел

нарезанные кубиками 2 болгарских перца, 1 кабачок, 1 баклажан. Посыпать обжарку солью и добавить по щепотке зиры, куркумы, смеси перцев и майорана, а также мелко нарезанную петрушку и базилик. Когда овощи готовы, добавить мелко нарезанный чеснок и порезанные пополам помидоры-черри. Все овощи перемешать, потушить еще 2 минуты и выключить огонь.

3. Овощи выложить на блюдо, в центр положить булгур. Готовое блюдо украсить мелко нарезанной зеленью.

Хумус

Ингредиенты:
400-500 г нута
Тимьян / чебрец
Петрушка
Паприка
Лимонный сок
Соль, белый перец
7-10 ст.л. оливкового масла
Тхина:
0,5 стакана кунжута
1 ст.л. зиры
1-2 ч.л. лимонного сока
1 ст.л. оливкового масла
1-2 дольки чеснока

Способ приготовления

1. Для приготовления тхины прогреть на сухой сковороде кунжут и зиру и стереть их в ступке в порошок. Заправить 1 ст.л. оливкового масла, 1–2 ч.л. лимонного сока, натереть 1–2 дольки чеснока.

2. Нут накануне замочить с щепоткой соды в холодной воде. На следующий день промыть нут, залить холодной водой и отварить до мягкости, примерно 40 минут. Готовый нут взбить в комбайне. 3. Добавить тхину, 0,5 ч.л. сухого тимьяна или чебреца, посолить, добавить белый перец, щепотку красной паприки.

В смесь постепенно вводить до 10 ст.л. оливкового масла, добавить немного лимонного сока / лимонной кислоты. Готовый хумус украсить мелко нарезанной петрушкой.

4. Хумус при остывании густеет. При необходимости, можно добавить 1–2 ст.л. кипятка.

Цимес

Ингредиенты:

1 кг моркови
50 г изюма
200 г чернослива и кураги
100 г сливочного масла
Соль
Сахар
1 ст.л. муки
Молоко

Способ приготовления

1. Морковь почистить, нарезать соломкой и протереть с 1 ст.л. муки.

2. Сухофрукты нарезать и добавить к моркови. Положить кубики сливочного масла, налить немного кипятка или молока, чтобы жидкость была вровень с морковью с сухофруктами. Посолить, добавить 2 ст.л. сахара или сахарозаменителя. По желанию, можно добавить свежее яблоко.

3. Тушить под крышкой в духовке при 18 ˚С примерно 1 час, до готовности.

Тыква в сметане

Ингредиенты:

0,5 кг тыквы
Соль, сахар или сахарозаменитель
Корица
2-3 ст.л. сметаны

Способ приготовления

1. Тыкву почистить и нарезать ломтиками шириной примерно 1 см.

2. Быстро обжарить тыкву на сильном огне с двух сторон, до румяной корочки.

3. Переложить обжаренную тыкву в кастрюлю, посолить, посыпать корицей и 1–2 ч.л. сахара. Добавить ¼ – ½ стакана кипятка и 2–3 ст.л. сметаны. Потушить примерно 10 минут до готовности.

Запеканки

Запеканка из куриного/говяжьего фарша с яблоками

Ингредиенты:
4 куриные грудки / 500–600 г говяжьего фарша
2-5 долек чеснока
Соль, черный перец
Французские травы
2 большие луковицы
1 кг антоновских яблок
Лимонный сок
200 г тертого сыра
400 мл сметаны

Способ приготовления
1. Перемолоть куриные грудки, добавить тертый чеснок, посолить, добавить черный перец и 0,5 ч.л. французских трав.
2. Обжарить лук и добавить к фаршу.
3. Фарш с луком выложить в глубокую форму, смазанную маслом. Сверху выложить нарезанные дольками яблоки без шкурки и сбрызнуть их лимонным соком, чтобы не почернели.
4. Тертый сыр смешать с 400 мл сметаны и залить запеканку.
5. Выпекать в духовке при 20 ˚С примерно 40 минут. В духовку поставить миску с холодной водой.

Запеканка из вареного мяса

Ингредиенты:
500-700 г говядины / курицы / индейки
2 луковицы
1 болгарский перец
1 стакан риса Басмати
Соль, черный перец
Шафран, куркума
Кинза, петрушка
2-3 дольки чеснока
2 кабачка / 1 цветная капуста
150-200 г шампиньонов
100 мл белого сухого вина
200 г тертого сыра
2 ст.л. сметаны

Томатная паста или 1 банка томатов в собственном соку

Способ приготовления

1. 1 луковицу обжарить с мелко нарезанным чесноком и болгарским перцем на смеси оливкового масла со сливочным маслом. Мясо перемолоть и добавить к луку.

2. Рис залить кипятком с солью и оставить на 2 часа. Затем промыть рис три раза холодной водой. В казане обжарить 1 луковицу на растительном масле и затем добавить рис. Все вместе обжаривать в течение нескольких минут. Добавить 2 стакана кипятка, посолить, присыпать щепоткой шафрана и щепоткой куркумы и варить под крышкой на небольшом огне 18 минут, пока не впитается вода. Казан с готовым рисом накрыть мокрым полотенцем и оставить на 20 минут.

3. 2 кабачка или цветную капусту порезать кубиками и обжарить почти до готовности, посолить и присыпать черным перцем.

4. Грибы обжарить в течение 10 минут с луком и чесноком, посыпать солью и черным перцем. Добавить 100 мл белого сухого вина и подождать, пока вино испарится. Затем добавить 2 ст.л. сметаны, хорошо перемешать и потушить под крышкой примерно 10 минут. Готовые грибы посыпать мелко нарезанной петрушкой.

5. Смешать мясо, рис и овощи, добавить мелко нарезанную кинзу, томатную пасту или 1 банку томатов в собственном соку. Выложить смесь на противень, смазанный растительным маслом. Сверху выложить грибы и тертый сыр. Запекать в духовке при 18 °C примерно 20–30 минут. В духовку поставить миску с холодной водой.

Запеканка с говядиной по-грузински

Ингредиенты:

1 кг говяжьей вырезки
300 г зеленого лука
Свежие листья тархуна
3-4 картошки / кабачки или баклажаны
4-5 помидоров или 1 банка томатов в собственном соку
200 г тертого сыра Сулугуни
200 г брынзы
Укроп
Сметана
Французский соус
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Мясо нарезать ломтями толщиной 1 см, слегка отбить в пакете, посолить, добавить черный перец и плотно уложить в глубокий противень.

2. Сверху посыпать порезанным зеленым луком, свежими листьями тархуна. На зелень выложить кружочки приваренного картофеля / обжаренных кабачков или баклажанов.

3. Сверху добавить помидоры (если используются помидоры сорта «пальчики», то можно выложить их целиком). Добавить 0,5 ч.л. французских трав.

4. Отдельно натереть сыр Сулугуни и брынзу. Смешать с укропом и сметаной и выложить на овощи.

5. Выпекать в духовке при 20 °С примерно 40–50 минут. В духовку поставить миску с холодной водой.

Рыбный пирог-запеканка

Ингредиенты:

1 кг филе рыбы
2 луковицы
1 морковь
2 стебля сельдерея
500-600 г картофеля
3 помидора или 1 банка томатов в собственном соку
Соль, черный перец
Острый перец Чили (по желанию)
Дижонская горчица
Петрушка
1-2 яйца
Сливочное масло
0,5 стакана сливок 10 % / 1 стакан молока
Тертый сыр

Способ приготовления

1. Рыбу посолить и подкислить лимоном или 2 ч.л. яблочного уксуса на 1/3 стакана воды.

2. Обжарить на сковороде мелко нарезанный лук, морковь и стебли сельдерея почти до готовности примерно 20 минут.

3. Добавить тертые помидоры или 1 банку томатов в собственном соку, острый перец Чили (по желанию), 1 ст.л. дижонской горчицы, мелко нарезанную петрушку. Потушить примерно 10 минут.

4. Добавить куски рыбы, которые можно предварительно быстро обжарить с двух сторон.

5. Картофель отварить и сделать пюре с солью и черным перцем. Добавить 2 яйца, 50 г сливочного масла, 0,5 стакана сливок 10 % / 1 стакан горячего молока.

6. Глубокий противень смазать растительным маслом. Выложить рыбу с овощами. Сверху выложить картофельное пюре. Посыпать тертым сыром.

7. Запекать в духовке при 20 °C примерно 30 минут. В духовку поставить миску с холодной водой.

Запеканка из брокколи с творогом

Ингредиенты:

1 кочан брокколи
2-3 кабачка (примерно 300 г)
1 яйцо
200 г творога
2-3 помидора или 1 банка томатов в собственном соку
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Брокколи разделить на соцветия и выложить в глубокий противень, смазанный растительным маслом. Залить брокколи кремом.

2. Крем: взбить в блендере 300 г тертых кабачков, 1 яйцо, 200 г творога, соль и черный перец, 2–3 помидора без шкурки или томаты в собственном соку.

3. Запекать в духовке при 18 °C примерно 20–30 минут. В духовку поставить миску с холодной водой.

Картофель по-французски

Ингредиенты:

1 кг картофеля
200 г сливок 33%
200 г молока
Соль
Мускатный орех
400 г тертого сыра

Способ приготовления

1. Картофель нарезать тонкими ломтиками или кружочками (желательно использовать нарезку из комбайна). Выложить картофель в кастрюлю и приварить 1–2 минуты в смеси сливок с молоком и солью. Откинуть картофель на дуршлаг, сливки с

молоком слить в кастрюлю.

2. Глубокий противень смазать сливочным маслом с тертым чесноком. Выложить картофель слоями, пересыпая каждый слой мускатным орехом и небольшим количеством тертого сыра.

3. Сверху обильно посыпать сыром и залить картофель сливками с молоком.

4. Запекать в духовке при 19 ˚С примерно 40 минут. В духовку поставить миску с холодной водой.

Кабачковая запеканка с сыром

Ингредиенты:

3-4 кабачка
1 луковица
2-3 дольки чеснока
3-4 помидора или помидоры в собственном соку
Корень сельдерея
2 ст.л. муки
2 яйца
1 ст.л. сметаны
Куркума, хмели-сунели
Красный сладкий перец
Соль, черный перец
Укроп
Оливковое масло
200 г тертого сыра

Способ приготовления

1. Лук обжарить на смеси оливкового масла со сливочным маслом до прозрачности.

2. Добавить нарезанные кубиками помидоры без шкурки и потушить примерно 10 минут. Смешать с натертым на крупной терке корнем сельдерея и кружочками кабачков.

3. Смешать 2 ст.л. муки, 2 взбитых яйца и 1 ст.л. сметаны. Добавить соль, черный перец, 0,5 ч.л. куркумы, 0,5 ч.л. хмели-сунели и 0,5 ч.л. красного сладкого перца. Натереть или раздавить чеснок, мелко нарезать укроп. Добавить в смесь.

4. Овощи выложить в глубокий противень. Сверху залить полученной смесью. Поставить в духовку на 18 ˚С примерно на 45 минут.

5. За 10–15 минут до готовности обильно посыпать запеканку тертым сыром.

Овощная запеканка

Ингредиенты:
2-3 луковицы
3-4 цуккини
2 дольки чеснока
4-5 помидоров или 250 г томатной пасты
Морская соль
0,5 ч.л. сахара
0,5 ч.л. Прованских трав
0,5 ч.л. чесночного перца
3-4 ст.л. сметаны
0,5 стакана сливок 22%
Тертый сыр (по желанию)

Способ приготовления

1. В глубокой сковороде / казане обжарить мелко нарезанный лук, добавить нарезанные кружками цуккини и потомить на небольшом огне примерно 20 минут.

2. Добавить кусочки помидоров или 250 г томатной пасты, морскую соль, натертый чеснок и специи, сметану и сливки. Тушить до готовности на небольшом огне без крышки примерно 30 минут.

ИЛИ

Посыпать сыром и запечь в духовке при 20 ˚С примерно 15–20 минут. Затем снизить температуру до 18 ˚С и оставить еще на 10–15 минут.

Примечание: К цуккини можно добавить 1–2 моркови, нарезанной кружочками или натертой на терке, и 0,5–1 стакан розовой чечевицы. В таком случае необходимо добавить немного кипятка и потушить примерно 20 минут.

Пирог из баклажанов и макарон

Ингредиенты:
2-3 баклажана
0,5 пачки макарон – рожков или перьев
Пресный сыр (например, Моцарелла)
Тертый сыр
50 г колбасы
Домашние сухари
2 луковицы
2 дольки чеснока
3-4 ст.л. овощного бульона
1 ст.л. сахара
Соль, розовый перец

0,5 банки томатов в собственном соку
Базилик

Способ приготовления

1. Баклажаны нарезать вдоль тонкими полосками толщиной не более 1 см, положить в дуршлаг и обильно посыпать солью (1 ст.л. соли с верхом). Оставить на 20–30 мин., чтобы баклажаны не горчили. Можно сбрызнуть лимоном.

2. Баклажаны промыть, обсушить и обжарить на растительном масле. Выложить часть баклажанов на фольгу в круглую разъемную форму.

3. Сверху выложить отварные макароны, нарезанный кружочками сыр Моцарелла и колбасу. Залить соусом. Сверху выложить остальные баклажаны и сыр Моцарелла. Посыпать размельченными сухарями с тертым чесноком и тертым сыром. Запекать в духовке при 190-20 °С примерно 20–30 минут. В духовку поставить миску с холодной водой.

4. Соус: обжарить 2 луковицы и 2 дольки чеснока. Добавить 2 ст.л. овощного бульона или кипятка, 1 ст.л. сахара, соль, розовый перец, 0,5 банки томатов в собственном соку. Потомить на небольшом огне примерно 15 минут.

5. Готовую запеканку выложить на круглое блюдо дном вверх, чтобы баклажаны были сверху. Посыпать мелко нарезанным базиликом или другими травами по вкусу.

Запеканка из творога с сухофруктами

Ингредиенты:

1 кг творога
100-200 г сухофруктов
3-4 яйца
3 ст.л. сахара или 1,5 ст.л. сахарозаменителя
Соль
Варенье
20-30 г сливочного масла / сметана
3 ст.л. муки / 4 ст.л. манки
Ванилин

Способ приготовления

1. Смешать творог с сахаром, вареньем, яйцами, солью, ванилином.

2. Сухофрукты залить кипятком и проварить 5 минут. Смешать с творогом.

3. Добавить муку или манку.

4. Смазать противень сливочным маслом и выложить смесь. Сверху запеканку смазать жидким повидлом или сметаной. Если запеканка смазывается повидлом, то сверху положить 4–5 тонких ломтиков сливочного масла. Если запеканка смазывается сметаной, то сливочное масло класть не надо.

5. Выпекать примерно 50 минут при 20 °С. В духовку поставить миску с холодной водой. Запеканка готова, когда она зарумянилась сверху. Разрезать запеканку теплой.

Запеканка из творога с тыквой

Ингредиенты:

0,75 – 1 кг творога
400 г тыквы
3 яйца
3 кислых яблока
100 – 200 г сухофруктов
2 ст.л. муки (можно рисовой)
3 ст.л. манки
1/3 пачки сливочного масла
Молоко
Сметана
Сахар, соль
Ванилин

Способ приготовления

1. Тыкву нарезать мелкими кубиками и отварить в кипящем молоке или воде 10–15 минут.

2. Творог смешать со взбитыми яйцами, добавить 3 ст.л. сахара, соль, ванилин, растопленное сливочное масло.

3. Добавить тыкву. Затем ввести 2 ст.л. (рисовой) муки и 3 ст.л. манки.

4. Смешать полученную массу с мелко нарезанными сухофруктами. Выложить на противень, смазанный сливочным маслом и присыпанный манкой. Сверху разложить дольки яблок и смазать сметаной.

5. Выпекать примерно 40 минут. В духовку поставить миску с холодной водой.

Крупяные и мучные блюда

Каши

Гречневая каша с луком

Ингредиенты:
1 стакан гречи
Соль
Сливочное масло
1 луковица

Способ приготовления
1. 1 стакан гречи промыть очищенной водой. Залить гречу кипятком, чтобы жидкость покрывала крупу на 1,5–2 см.
2. Довести до кипения и поставить на рассекатель на небольшой огонь. Варить примерно 10 минут, пока не испарится лишняя вода.
3. Отдельно на сковороде обжарить мелко нарезанный лук до прозрачности.
4. В готовую кашу добавить соль, сливочное масло и лук.
5. Кашу завернуть в газету и теплое полотенце и укрыть примерно на 15 минут, чтобы каша упрела.

Пшенная каша с изюмом

Ингредиенты:
6 ст.л. пшена
Горсть изюма
Сливочное масло
Корица
2 ч.л. меда
Соль

Способ приготовления
1. С вечера залить 6 ст.л. пшена 2,5 стаканами горячей воды.
2. Горсть изюма залить на 15 минут кипятком, промыть и добавить к пшену.
3. На следующий день, не меняя воды, отварить кашу с изюмом и солью до готовности.
4. Добавить сливочное масло, корицу и 2 ч.л. меда.
5. Завернуть кашу в газету и полотенце и дать упреть примерно 20 минут.

Ячневая каша с баклажанами

Ингредиенты:
1,5 стакана ячневой крупы
1 луковица
1 средний баклажан / кабачок
1-2 помидора
1 болгарский перец
Сельдерей, петрушка, чеснок (по желанию)
40 г сливочного масла

Способ приготовления

1. С вечера залить 1,5 стакана ячневой крупы 3 стаканами воды.

На следующий день добавить соль, возможно, еще немного горячей воды (до 2 стаканов). Довести до кипения.

2. Очистить баклажаны от кожуры, нарезать кубиками, положить в дуршлаг и обильно посыпать солью (1 ст.л. соли с верхом). Оставить на 20–30 мин., чтобы баклажаны не горчили.

3. Обжарить на небольшом огне лук, болгарский перец, сельдерей, чеснок.

4. Через 30 мин. баклажаны хорошо промыть водой, отжать руками и добавить в обжарку. Добавить сливочное масло, соль, специи. Потушить 5–7 минут. Добавить помидоры и потушить под крышкой еще 5–7 минут.

5. Смешать кашу с горячими овощами и варить 5 минут, постоянно помешивая. Завернуть кашу в газету и полотенце и дать упреть.

Гречневик (крупейник) с изюмом

Ингредиенты:
1 стакан гречневой крупы
400 г творога
3 ст.л. сахара
100 г изюма
1 ст.л. сливочного масла
Соль

Способ приготовления

1. Сварить гречу в 2 стакана кипятка. Добавить соль и сливочное масло.

2. Творог смешать с яйцами и сахаром. Добавить гречневую кашу и изюм и прогреть на небольшом огне под крышкой на

сковороде или в духовке.

Перловая каша с сухофруктами

Ингредиенты:

1 стакан перловой крупы (лучше более мелкой)
Курага, инжир, сушеные яблоки
0,5 стакана грецких орехов
2-3 ст.л. клюквенного сока
Сахар, соль, корица
100 г сливочного масла

Способ приготовления

1. Перловую крупу с вечера замочить в холодной воде в пропорции 1:4. На следующий день воду слить, залить крупу холодной водой и варить на небольшом огне примерно 35–40 минут.

2. На сковороде прогреть примерно 10 минут мелко нарезанные сухофрукты и яблоки с 3 ч.л. сахара на 60 г сливочного масла.

3. Добавить сухофрукты и клюквенный сок в кашу, поварить еще минут 10 под крышкой. В готовое блюдо добавить немного корицы, еще немного сахара, соль, сливочное масло, 0,5 стакана мелко нарезанных грецких орехов.

4. Завернуть кашу в газету и полотенце и дать упреть примерно 20 минут.

Перловая каша со свеклой

Ингредиенты:

1 стакан перловой крупы (лучше более мелкой)
2 небольшие свеклы
1 луковица
Сливочное масло
Соль, лимонный сок

Способ приготовления

1. Перловую крупу с вечера замочить в холодной воде в пропорции 1:4. На следующий день воду слить, залить крупу холодной водой и варить на небольшом огне до готовности примерно 40–60 минут.

2. 2 небольшие свеклы отварить, натереть на терке и обжарить с луком примерно 10 минут.

3. Свеклу с луком добавить в готовую кашу, посолить,

добавить сливочное масло и 2 ст.л. лимонного сока. Завернуть кашу в газету и полотенце и дать упреть примерно 20 минут.

Примечание:

Перловую кашу можно также делать с луком и грибами.

Тыквенная каша с рисом или пшеном

Ингредиенты:

1 небольшая тыква (примерно 1–1,5 кг)
200 г риса Басмати / 12 ст.л. пшена
100-150 г сливочного масла
100 мл сметаны
2-6 желтков
2 взбитых белка
2 ст.л. меда
Изюм
Грецкие орехи
Корица

Способ приготовления

1. С вечера залить 12 ст.л. пшена 5 стаканами горячей воды. На следующий день, не меняя воды, отварить кашу с солью до готовности.

ИЛИ

1 стакан белого риса залить кипятком с солью на 2 часа. Промыть рис и налить 2 стакана кипятка. Варить 18 минут.

2. С тыквы срезать верхушку, осторожно вынуть семена и мякоть ложкой, оставляя у края примерно 1 см, чтобы не пробить шкурку.

Мякоть тыквы нарезать небольшими кусочками и отварить примерно 15 минут в небольшом количестве воды или молока.

3. В готовое пшено или рис положить 100–150 г растопленного сливочного масла и до 100 мл сметаны, 2–6 сырых желтка, 2 ст.л. меда, отварную тыкву, ошпаренный изюм, порезанные кусочками грецкие орехи, корицу и 2 взбитых белка с небольшим количеством соли.

4. Начинку поместить внутрь тыквы, накрыть тыквенной верхушкой и запекать в духовке при 20 ˚С примерно 40–50 минут.

Охотничья каша

Ингредиенты:

2 стакана гречи
1,5 кг куриных потрохов

4 помидора
2 луковицы
1 морковь
Соль, черный перец
Растительное масло
Сливочное масло
Зелень

Способ приготовления

1. 2 стакана гречи промыть 1 раз очищенной водой. Залить гречу кипятком, чтобы жидкость покрывала крупу на 1,5–2 см.

2. Куриные потроха промыть, посолить и отварить с 1 небольшой целой луковицей и 1 крупно нарезанной морковью до готовности, примерно один час.

3. Потроха слегка остудить, нарезать и обжарить на сковородке на растительном масле с мелко нарезанным луком, добавить соль и черный перец. Добавить 4 помидора и, при необходимости, немного томатной пасты. Потушить все вместе примерно 15–20 минут.

4. Гречу довести до кипения и поставить на рассекатель на небольшой огонь. Варить примерно 10 минут, пока не испарится лишняя вода.

5. В готовую кашу добавить соль, сливочное масло и обжаренные куриные потроха с овощами. Все хорошо перемешать, по желанию, добавить зелень. Кашу завернуть в газету и теплое полотенце и укрыть примерно на 20 минут, чтобы каша упрела.

Кулеш

Ингредиенты:

200 г пшена
0,5 кг картошки
50-100 г сала
1-2 луковицы
Сливочное масло
Соль

Способ приготовления

1. Пшено промыть холодной водой, затем горячей водой до прозрачности. Варить пшено на картофельном отваре примерно 30–40 минут.

2. Картофель отварить, размять в пюре и добавить к готовому пшену.

3. Сало мелко нарезать, вытопить и обжарить на нем мелко

нарезанный лук. Обжарку добавить в пшено с картофелем. Посолить, добавить сливочное масло и поварить еще 10 минут.

4. Готовое блюдо завернуть в полотенце и дать упреть примерно 20 минут.

5. По желанию, в готовый кулеш можно добавлять любое тушеное мясо (индейку/ свинину), фасоль, овощи (морковь, брюкву), грибы. Кулеш можно заправлять чесноком и петрушкой.

Каша Мешанка в пост

Ингредиенты:

0,5 стакана пшена
0,5 стакана гречи
0,5 стакана риса
0,5 стакана геркулеса
Курага, чернослив
1-1,5 стакана меда
300 г клюквы
Соль

Способ приготовления

1. С вечера залить 0,5 стакана пшена 1 стаканом горячей воды. На следующий день, не меняя воды, отварить кашу с солью до готовности.

2. Гречу промыть 1 раз очищенной водой. Залить гречу кипятком, чтобы жидкость покрывала крупу на 1,5–2 см. Довести до кипения и поставить на рассекатель на небольшой огонь. Варить примерно 10 минут, пока не испарится лишняя вода. Добавить соль.

3. Рис залить кипятком с солью примерно на 2 часа. Затем рис промыть холодной водой, залить 1 стаканом кипятка и варить 18 минут. Готовый рис заправить солью.

4. Отварить геркулес с солью.

5. 1–1,5 стакана меда растопить. Клюкву перемять с медом.

6. Выложить в глубокую латку или казан слоями пшено, гречу, рис и геркулес. Каждый слой промазать толченой клюквой с медом. Сверху выложить мелко нарезанную курагу и чернослив. Накрыть крышкой и поставить в духовку примерно на 10 минут.

Варианты каш в пост:

Гречневая каша с грибами
Сухой горох с зеленым луком
Пшенная каша с изюмом, тыквой и корицей
Рисовая каша с изюмом и тыквой

Ризотто и плов

Ризотто

Ингредиенты:
400 г риса Арборио
1,2 л куриного бульона
2 ст.л. растительного масла
1 луковица
150 мл белого сухого вина
3 ст.л. сливочного масла
3 ст.л. сыра Пармезан
1 апельсин
Щепотка шалфея
Соль, черный перец
Зелень

Способ приготовления

1. Лук мелко нарезать и обжарить в казане примерно 10 минут на растительном масле. Добавить цедру и сок апельсина.

2. Добавить в казан 400 мг риса Арборио, посолить, добавить щепотку шалфея и обжарить вместе с луком примерно 2–3 минуты, чтобы рис впитал ароматы. Добавить 150 мл белого сухого вина и постоянно помешивать, пока вино не испарится.

3. Убавить огонь и постепенно, примерно по 100 мл, добавлять горячий бульон. Перемешать, закрыть крышкой, дождаться, пока рис впитает жидкость. Затем добавить еще порцию бульона. Таким образом рис доводится до готовности примерно за 40 минут.

4. В готовое блюдо добавить черный перец, травы, по желанию, 3 ст.л. сливочного масла и тертый сыр Пармезан.

Варианты начинок для Ризотто

Курица и замороженные овощи

500 г смеси замороженных овощей
350 г готового куриного мяса (отваренного и обжаренного с луком)
120 г сыра Чеддер
40 г сыра Пармезан
Соль, черный перец

Способ приготовления

Готовое мясо и замороженные овощи добавляются в казан после того, как рис обжаривается с луком. Затем добавляется вино и куриный бульон, как указано выше. В готовое блюдо добавляется 120 г сыра Чеддер и 40 г сыра Пармезан, соль, черный перец и зелень.

Грибы

10 г сухих грибов
1 л куриного бульона
40 г сливочного масла
2 ст.л. оливкового масла
2 луковицы
200 г шапминьонов
40 г риса Арборио
80 г сыра Пармезан
Соль, черный перец

Способ приготовления

Сухие грибы залить на 30 минут 1 стаканом кипятка. 125 мл воды из-под грибов соединить с куриным бульоном и 375 мл воды. Довести до кипения. На сливочном и оливковом масле обжарить мелко нарезанный лук, все грибы (сухие и шампиньоны). Добавить рис и далее готовить по схеме основного рецепта.

Копченый лосось

350 г риса Арборио
1 л овощного бульона
250 г копченого лосося
0,5 стакана шампанского / белого сухого вина
1 лимон

Способ приготовления

Обжарить мелко нарезанный лук примерно 10 минут. Добавить рис, 0,5 стакана шампанского / белого сухого вина. Затем постепенно добавлять бульон. За 5 минут до готовности риса добавить 250 г нарезанного копченого лосося, цедру 1 лимона и еще 2 ст.л. шампанского / белого сухого вина.

Кальмары

1 луковица
1 морковь
1-1,5 стакана риса Арборио
Растительное или оливковое масло
100-150 мл белого сухого вина
Куриный бульон
Сливочное масло
Пармезан
4 кальмара
2 помидора / 1 банка томатов в собственном соку
Укроп

Способ приготовления

Обжарить мелко нарезанный лук и морковь на растительном масле примерно 10 минут. Добавить рис и обжарить все вместе еще несколько минут, непрерывно помешивая. Добавить 100–150 мл сухого белого вина и выпарить его. Постепенно добавлять кипяток или куриный бульон до 1 л в течение примерно 40 минут, до готовности риса. Посолить. В готовое блюдо добавить 50–80 г сливочного масла, сыр Пармезан и размороженные и быстро обжаренные кальмары. Помидоры разрезать пополам и натереть на терке. Добавить мелко нарезанный укроп и заправить этой смесью Ризотто.

Перловое ризотто с тыквой

Ингредиенты:
400-500 г тыквы
1 ч.л. зерен фенхеля
1 луковица
6 долек чеснока
150 мл белого сухого вина
1 л куриного / овощного бульона или кипятка
250 г перловой крупы
50 г сыра Пармезан
Петрушка
Лавровый лист
Тимьян
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Тыкву нарезать кусочками и слегка обжарить с фенхелем

на растительном масле или запечь в духовке примерно 15 минут.

2. В казане обжарить лук и чеснок на оливковом масле примерно 10 минут.

3. 250 г перловой крупы (лучше более мелкой) добавить к луку, обжарить несколько минут, затем добавить тимьян, лавровый лист, 150 мл белого сухого вина и тыкву. Когда вино испарится, постепенно добавлять бульон. Перловая крупа готовится 40–60 минут. Если бульона недостаточно, добавить немного кипятка.

4. В готовое блюдо добавить соль, черный перец, тертый сыр, мелко нарезанную петрушку и сливочное масло.

5. При желании, к обжаренной перловой крупе с луком можно также добавить готовое куриное мясо.

Плов

Ингредиенты:

1 кг баранины / 700 г баранины и 300 г свинины средней жирности

1 кг длинного риса (рис нужно попробовать на зуб, чтобы был твердым и не ломался легко)

1 кг моркови

600-700 г лука

250 г растительного масла

4-5 головок чеснока

Зира, кориандр, барбарис

Соль, черный перец, перец Чили

1-2 ст.л. смальца или сливочного масла

Способ приготовления

1. Хорошо прогреть растительное масло. Лук тонко нарезать полукольцами и слегка обжарить в казане.

2. Мясо нарезать мелкими кусочками, немного обжарить вместе с луком, чтобы побелело. Затем залить мясо кипятком (мясо должно быть покрыто жидкостью) и варить до готовности под крышкой на небольшом огне 40–60 минут. Посолить и вынуть мясо с луком шумовкой из казана.

3. На дно положить нарезанную соломкой морковь и сверху выложить мясо с луком. При необходимости, добавить еще немного кипятка и соли и потушить еще примерно 20 минут под крышкой. Добавить черный перец и немного перца Чили.

4. Рис хорошо промыть и выложить сверху. Аккуратно разравнять рис, чтобы он не попал на дно казана. При необходимости, долить немного кипятка. Добавить специи: зиру,

кориандр, барбарис. Увеличить огонь. Когда вода выкипит, добавить головки чеснока или дольки чеснока, не разрезая их. Каждые 5-10 минут поливать плов небольшим количеством кипятка, протыкать деревянной палочкой, чтобы вода испарялось, и накрывать мокрым полотенцем вместо крышки. Шумовкой периодически перемешивать рис, но не доставать до дна. Рис собирать горкой кверху. Таким образом, плов доходит до готовности примерно за 40 минут. Рис необходимо пробовать на готовность.

5. Готовый плов хорошо перемешать непосредственно перед подачей.

Паста

Паста с кроликом

Ингредиенты:
0,5 кг филе кролика
250-300 г пасты
100 г бекона или грудинки
1 луковица
2-3 дольки чеснока
Стебель сельдерея
100 мл красного сухого вина
1 ст.л. муки
Тертый сыр
Петрушка
Соль, черный перец
Тимьян
Острый перец Чили (по желанию)

Способ приготовления

1. Пасту отварить и откинуть на дуршлаг.

2. Бекон порезать мелкими кусочками и обжарить на смеси растительного и оливкового масел. Добавить нарезанный лук, тертый чеснок и стебель сельдерея. Обжарить все вместе примерно 10 минут.

3. Добавить в обжарку мелкие кусочки кролика, листья тимьяна, соль и черный перец. Обжарить, постоянно помешивая, в течение примерно 5-10 минут. Присыпать мясо с луком 1 ст.л. муки и добавить 100 мл красного сухого вина. Все перемешать, добавить примерно 0,5 л кипятка или горячего бульона и томить под крышкой примерно 1 час, до готовности мяса.

4. В готовое мясо добавить пасту и 30–50 г тертого сыра. По желанию, посыпать острым перцем Чили и мелко нарезанной петрушкой.

Паста с куриными грудками

Ингредиенты:
3-4 куриные грудки
6-7 долек чеснока
3-4 луковицы
1 стакан белого сухого вина

1 стакан сливок 22%
250-300 г пасты
Тертый сыр
Петрушка
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. 6–7 долек давленого чеснока обжарить на растительном масле несколько минут. Вынуть чеснок, обжарить мелко нарезанный лук до прозрачности. Добавить нарезанные кусочками куриные грудки и обжарить, чтобы мясо побелело.

2. Добавить 1 стакан белого сухого вина, подождать, пока вино испарится. Затем добавить 1 стакан сливок, соль и черный перец. Сливки должны загустеть.

3. Пасту отварить и откинуть на дуршлаг. Смешать с соусом.

4. Готовое блюдо посыпать тертым сыром и мелко нарезанной петрушкой.

Паста с мясом и овощами

Ингредиенты:

250-300 г пасты
1 стебель сельдерея
1 морковь
1 луковица
1 долька чеснока
300-400 г мясного фарша
150 мл белого сухого вина
Овощной бульон
Зелень
Тертый сыр
Соль, черный перец
Мускатный орех

Способ приготовления

1. Сельдерей, лук, морковь и чеснок мелко нарезать и обжарить на оливковом масле примерно 10 минут. Добавить фарш, посолить, посыпать черным перцем и обжарить все вместе примерно 10 минут. Влить 150 мл белого сухого вина и подождать, пока вино испарится в течение примерно 15 минут. Затем добавить немного овощного бульона и потушить без крышки.

2. Пасту отварить и откинуть на дуршлаг. Затем выложить пасту на сковороду и перемешать.

3. В тарелку добавить щепотку мускатного ореха, мелко нарезанную зелень и тертый сыр Пармезан.

Паста с тыквой и творогом

Ингредиенты:
250-300 г пасты
400-500 г тыквы
250 г творога
1 долька чеснока
Оливковое масло
Тимьян, Тархун
Соль, черный перец
Мускатный орех

Способ приготовления
1. Пасту отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.
2. Тыкву нарезать на крупные куски и запечь со шкуркой с тимьяном и оливковым маслом в духовке при 12 °С примерно 15–20 минут.
3. Творог смешать с тыквой, добавить давленую дольку чеснока, тимьян и мелко нарезанный тархун, соль, черный перец и щепотку мускатного ореха. Влить немного воды от пасты для создания консистенции соуса.
4. Соус смешать с пастой.

Паста со сливочным соусом из опят

Ингредиенты:
250-300 г пасты
150-200 г замороженных опят
1 луковица
100 мл белого сухого вина
0,5 л сливок 33%
1 кубик сухого грибного бульона / грибной бульон
Базилик
Тертый сыр Пармезан

Способ приготовления
1. Пасту отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.
2. Грибы обжарить на сливочном масле с 1 луковицей до готовности, примерно 20 минут.
3. Добавить в обжарку 100 мл белого сухого вина и потушить примерно 5–7 минут. Влить сливки и грибной бульон или

растолочь кубик грибного бульона. Довести до кипения.

4. Выложить пасту на соус, добавить мелко нарезанный базилик и тертый сыр Пармезан.

Паста со сливками и грибами

Ингредиенты:
250-300 г пасты
200 г шампиньонов или 50 г сухих грибов
1 луковица
2-3 дольки чеснока
0,5 ч.л. тимьяна
Соль, черный перец
0,5 стакана сливок или сметаны
100 мл белого сухого вина
1-2 ст.л. тертого сыра
Петрушка

Способ приготовления

1. Если используются сухие грибы, то их накануне залить кипятком на 30 минут, затем отварить с солью 10 минут, порезать и обжарить с луком. Если используются свежие грибы, нарезать их и обжарить с луком.

2. Обжаренные грибы с луком посыпать солью, черным перцем, добавить 0,5 ч.л. тимьяна, 2–3 тертые дольки чеснока. Добавить на сковородку 100 мл белого сухого вина и выпарить его на небольшом огне. Добавить 0,5 стакана сливок или сметаны и мелко нарезанную петрушку. Потомить под крышкой примерно 5–7 минут.

3. Пасту отварить с солью и растительным маслом. Смешать пасту с соусом. Посыпать тертым сыром.

Спагетти с крабами и фенхелем

Ингредиенты:
250-300 г пасты
1 банка консервированных крабов
1 плод фенхеля
2-3 дольки чеснока
Острый перец Чили
100 мл белого сухого вина
Оливковое масло

Способ приготовления

1. Пасту отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.

2. В глубокой сковороде прогреть оливковое масло. Нарезать фенхель тонкими пластинами, добавить 2–3 дольки чеснока, острый перец Чили и мелко нарезанную зелень фенхеля и обжарить в течение 15 минут.

3. Консервированные крабы нарезать соломкой и быстро обжарить с фенхелем. Добавить 100 мл белого сухого вина и выпарить его.

4. Смешать пасту с крабами и фенхелем.

Спагетти с морепродуктами

Ингредиенты:

250-300 г пасты
200 г смеси морепродуктов / креветок
100 мл белого сухого вина
3 дольки чеснока
0,5 перца Чили
Петрушка
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Обжарить целые дольки чеснока и 0,5 перца Чили на растительном масле. Чеснок вынуть после обжарки.

2. Добавить морепродукты, 100 мл белого сухого вина и мелко нарезанную петрушку. Обжарить на среднем огне не более 5 минут.

3. Пасту отварить и откинуть на дуршлаг. Затем выложить пасту на сковороду, добавить соль и черный перец и смешать с морепродуктами. При необходимости, сбрызнуть оливковым маслом.

Спагетти с тунцом

Ингредиенты:

300 г спагетти
1 банка тунца в масле или в собственном соку
Петрушка
Куриный бульон
Черный перец
Цедра лимона

Способ приготовления

1. Тунец размять вилкой и прогреть на сковороде в

оливковом масле. Добавить мелко нарезанную петрушку, 2–3 ст.л. куриного бульона, черный перец и цедру одного лимона.

2. Спагетти отварить, откинуть на дуршлаг и смешать с тунцом. Добавить 1 ст.л. оливкового масла. Перемешать и потушить на сковороде без крышки.

Макароны с грибами и сыром с плесенью

Ингредиенты:
500 г макарон-«перьев»
1 лук-порей
200 г копченой грудинки
250 г шампиньонов
250 г сыра Рокфор или Горгонзола
6 ст.л. бульона
Оливковое масло
1 ст. л Прованских трав
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Макароны отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Часть жидкости из-под макарон оставить.

2. Обжарить лук-порей и порезанную соломкой грудинку на оливковом масле. Добавить нарезанные шампиньоны и обжаривать примерно 5 минут. Влить 6 ст.л. бульона, добавить отваренные макароны с частью жидкости. Посолить, добавить 1 ст.л. Прованских трав и черный перец.

3. Сыр раскрошить, добавить на сковороду и прогреть, постоянно помешивая, пока сыр не расплавится.

Макароны с баклажанами и брынзой

Ингредиенты:
2 баклажана
1 луковица
1 долька чеснока
2-3 помидора или помидоры в собственном соку
250-300 г пасты
200 г сыра Фета или брынзы
Базилик

Способ приготовления

1. Баклажаны нарезать кубиками, положить в дуршлаг и обильно посыпать солью (1 ст.л. соли с верхом). Оставить на 20–

30 мин., чтобы баклажаны не горчили. Можно сбрызнуть лимоном. Затем баклажаны промыть и обсушить.

2. Обжарить мелко нарезанный лук в растительном масле вместе с целой долькой чеснока. Чеснок убрать после обжарки.

3. В готовый лук добавить баклажаны, обжарить примерно 5 минут, убавить огонь и добавить помидоры без шкурки или помидоры в собственном соку. Все вместе тушить до готовности, примерно 20 минут.

4. Пасту отварить и откинуть на дуршлаг. Смешать с обжаренными овощами и добавить нарезанный кубиками сыр Фета или брынзу и свежий базилик. Сбрызнуть оливковым маслом.

Лазанья с брынзой и овощами

Ингредиенты:

9 листов яичной пасты
2 помидора или томатный соус
2 болгарских перца
200 г твердого сыра
100 г брынзы
50 г сыра Пармезан
100 г тертого сыра / мягкого творожного сыра
1 ст.л. сливочного масла
2 яйца
50 г шпината
Петрушка, укроп
1 ст.л. панировочных сухарей
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Брынзу, твердый сыр, ½ сыра Пармезан, зелень, 2 крутых яйца и 50 г шпината мелко нарезать и смешать с мягким сыром или тертым сыром.

2. Противень смазать томатным соусом и растопленным сливочным маслом.

3. Листы пасты опустить в кипяток на одну минуту, затем в холодную воду и выложить на противень.

4. Сверху выложить кружочки помидоров и нарезанный соломкой болгарский перец. На них выложить смесь сыров. Смазать томатным соусом. Сделать таким образом 2–3 слоя. Последний слой – листы пасты.

5. Сверху обильно посыпать тертым сыром Пармезан и панировочными сухарями.

6. Запекать в духовке при 190-20 ˚С примерно 20 минут. В духовку поставить миску с холодной водой.

Лазанья Болонезе

Ингредиенты:
400 г мясного / куриного фарша
Листы яичной пасты
1 кочан цветной капусты / брокколи
1 луковица
2-3 помидора или помидоры в собственном соку
Тертый сыр Пармезан
Соус Бешамель (приготовление соуса – см. Соус Бешамель)
Томатная паста или томатный соус
Соль, черный перец
Петрушка

Способ приготовления

1. Фарш обжарить с луком и цветной капустой примерно 10 минут. Добавить нарезанные кубиками помидоры без шкурки и мелко нарезанную петрушку и перемешать все вместе.

2. Глубокий противень смазать небольшим количеством соуса Бешамель и томатной пасты. Листы пасты опустить в кипяток на одну минуту, затем в холодную воду и выложить их на противень.

3 На листы пасты выложить фарш с овощами. Полить соусом Бешамель и томатной пастой, слегка посыпать тертым сыром Пармезан. Сверху выложить еще листы пасты (в общей сложности, до 6 слоев. В среднем – 3–4 слоя). Последний слой – листы пасты. 4. Сверху полить соусом Бешамель и томатной пастой и обильно посыпать тертым сыром.

5. Запекать в духовке при 18 ˚С примерно 40 минут. В духовку поставить миску с холодной водой.

Варианты начинки для Лазаньи:
– рыба
– морепродукты с грибами
– брынза с овощами

Блины, оладьи, вареники

Блины с ананасовым соусом

Ингредиенты:
200 г просеянной муки
600 мл молока
40 г + 50 г сливочного масла
3 яйца + 1 желток
1 ч.л. сахара + 2 ст.л. сахара
Соль
1 ананас
2 апельсина
100 мл ликера / коньяка / бренди
Ванилин

Способ приготовления

1. Муку смешать с 3 яйцами + 1 желтком, добавить сахар и соль. Постепенно вливать молоко. Затем добавить 40 мл растопленного сливочного масла.

Готовое тесто накрыть и оставить примерно на 30 минут.

2. Сковорода для блинов должна быть тонкой. Хорошо разогреть сковороду, смазать небольшим количеством растительного масла и обжарить блины с двух сторон.

3. Ананас почистить, разрезать пополам, вырезать кочерыжку и нарезать кубиками. В глубокую сковороду положить 50 г сливочного масла и 2 ст.л. с горкой сахара (можно коричневого). Выложить кубики ананаса и влить 100 мл ликера / коньяка / бренди. Добавить ванилин и сок 2 апельсинов. Потушить на небольшом огне.

Полить блины ананасовым соусом.

Примечание: По желанию, в тесто для блинов можно добавить 2 ст.л. порошка какао без сахара или растопленную со сливочным маслом и коньяком 1 плитку горького шоколада. К шоколадным блинам можно подать сливки или мороженое.

Также, можно сделать шоколадный соус: растопить 1 плитку горького шоколада с 50 мл нежирных сливок и 1 ст.л. коньяка.

Блинчики с яблоками

Ингредиенты:
100 г муки

2 яйца
Соль
1/3 стакана молока
1 ст.л. растительного масла
2 сладких яблока

Способ приготовления

1. Смешать муку, 2 яйца и соль. Постепенно добавить 1 стакан воды и 1/3 стакана молока. В готовое тесто добавить 1 ст.л. растительного масла.

2. Яблоки очистить от шкурки, вырезать сердцевину и нарезать кружочками. Сбрызнуть яйца лимоном.

3. Налить на сковороду тесто, сверху положить кружочки яблок и залить тестом сверху. Выпекать блинчики, переворачивая их по нескольку раз, чтобы пропеклись яблоки. Готовые блинчики посыпать сахаром и корицей. Подавать со сметаной или вареньем.

Овсяные блины

Ингредиенты:

1,5–2 стакана просеянной овсяной муки
2 яйца
2 стакана молока
2 ст.л. растительного масла
Соль, сахар

Способ приготовления

1. Муку смешать с яйцами, постепенно ввести 2 стакана молока, добавить 2 ст.л. растительного масла, соль и сахар. Если тесто слишком густое, добавить 0,5 стакана холодной воды. Дать тесту постоять примерно 30 минут.

2. Жарить блины с двух сторон на тонкой хорошо разогретой сковороде на небольшом огне.

Блинчики с начинкой

Ингредиенты:

Порция примерно на ١٥ блинов и ٠,٥ кг начинки:
6 ст.л. просеянной муки
0,5 л молока
2 яйца
1-2 ст.л. сливочного масла
Растительное масло
Соль, сахар

Варианты начинки:
I Мясная
0,5 кг отварного мяса
1 луковица
2 яйца
Соль, черный перец, хмели-сунели

II Капустная
1 небольшой кочан капусты
¼ стакана молока
100 г сливочного масла
2-3 вареных яйца
1 ч.л. сахара
Соль
Щепотка лимонной кислоты

III Творожная:
800 г – 1 кг творога
2 яйца
Соль
4 ст.л. сахара
Ванилин

Способ приготовления

1. Смешать муку с яйцами, добавить соль и сахар. Постепенно добавлять молоко. В готовое тесто добавить 1–2 ст.л. растопленного сливочного масла и 1 ст.л. растительного масла. Тесто имеет консистенцию жидкой сметаны.

2. Обжарить блинчики на тонкой хорошо разогретой сковороде на небольшом огне с одной стороны.

Начинка:

I Мясная: Перемолоть 0,5 кг отварного мяса, смешать с обжаренным луком, 2 крутыми яйцами, добавить соль, черный перец, хмели-сунели. Для сочности можно добавить 1–2 ст.л. бульона.

II Капустная: Капусту нарезать мелко сечкой или с помощью блендера. Положить в кастрюлю с толстым дном и потушить на небольшом огне с небольшим количеством молока (примерно ¼ стакана) примерно 30–40 минут, постоянно помешивая. В конце добавить 100 г сливочного масла, посолить. Снять огня и добавить 2–3 мелко нарезанных вареных яйца, 1 ч.л. сахара и щепотку лимонной кислоты. Вкус должен быть кисло-сладким.

III Творожная: 800 г – 1 кг творога смешать с 2 яйцами, добавить соль, 4 ст.л. сахара и ванилин. По желанию, можно добавить изюм.

Начинку заложить в блинчики с жареной стороны, свернуть блинчики в форме конверта и обжарить.

Блинчики с брынзой или сыром Фета

Ингредиенты:
Тесто:
0,5 л молока
3 яйца
300 г муки
1 ст.л. сахара
Соль
2 ст.л. растительного масла
Начинка:
200 г брынзы или сыра Фета
100 г зеленого лука
100 г кинзы
1-2 дольки чеснока

Способ приготовления

1. Смешать все ингредиенты для теста миксером до консистенции жидкой сметаны. Жарить блины на сильном огне на тонкой сковороде с одной стороны.

2. Мелко порезать зеленый лук и кинзу. Брынзу или сыр Фета натереть на терке, добавить тертый чеснок и зелень. Начинку положить в блины с прожаренной стороны, свернуть блины в форме конверта и обжарить.

Блины из муки полбы (спельты)

Вариант I

Ингредиенты:
700 мл кефира / молока
200 мл теплой воды
430 г просеянной муки полбы (спельты)
3 яйца
0,5 ч.л. соли
1-2 ст.л. сахара
4-5 ст.л. растительного масла

Сода

Способ приготовления

Смешать все ингредиенты и оставить тесто на ٦٠-٣٠ минут. Затем можно начинать жарить блины.

Вариант II

Ингредиенты:

2 стакана кефира
300 г просеянной муки полбы (спельты)
2 яйца + 1 желток
0,5 ч.л. соли
1-2 ст.л. сахара
3 ст.л. растительного / топленого масла
Сода

Способ приготовления

Смешать все ингредиенты и оставить тесто на 30–60 минут. Затем можно начинать жарить блины.

Вареники с вишней

Ингредиенты:

Тесто:
2 желтка
225 г просеянной муки
Соль
1 ст.л. сливочного масла
ИЛИ
2 яйца
Мука
200 г теплой воды
Соль
Начинка:
300-500 г вишни
2-3 ст.л. сахара
Крахмал

Способ приготовления

1. Муку смешать с желтками, солью и 5 ст.л. воды. Добавить 1 ст.л. растопленного сливочного масла. Руками сделать комочек теста, накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на 1 час.

ИЛИ

2 яйца смешать с солью и 200 г теплой воды. Постепенно добавлять муку, сколько войдет, чтобы тесто отставало от рук. Слепить комочек и покидать его об доску, чтобы тесто стало эластичным.

2. Вишню освободить от косточек и засыпать сахаром. Дать немного постоять. Вишня даст сок, который надо отжать. Из сока сварить кисель с добавлением крахмала.

3. Тонко раскатать тесто, вырезать кружочки, начинить их вишней. Шов каждого вареника смазать взбитым яичным белком, чтобы вареники не расходились. Сварить вареники.

4. Подавать вареники с приготовленным вишневым киселем и сметаной.

Вареники с картофелем

Ингредиенты:

Тесто:

2 яйца

Мука

200 г теплой воды

Соль

Начинка:

1 кг розового картофеля

2-3 луковицы

Соль, черный перец

Способ приготовления

1. 2 яйца смешать с солью и 200 г теплой воды. Постепенно добавлять муку, сколько войдет, чтобы тесто отставало от рук. Слепить комочек и покидать его об доску, чтобы тесто стало эластичным.

2. Картофель почистить, отварить в подсоленной воде и сделать пюре, используя часть воды, в которой варился картофель. Можно добавить немного горячего молока. Посолить, добавить черный перец и жареный лук. Часть лука оставить на сковороде.

3. Раскатать тесто, вырезать кружочки, начинить их картофелем. Шов каждого вареника смазать взбитым яичным белком, чтобы вареники не расходились. Сварить вареники в подсоленной воде.

4. Перед подачей вареники обвалять в оставшемся жареном луке.

Вареники с картофелем и грибами

Ингредиенты:
Тесто:
2 желтка
225 г просеянной муки
Соль
1 ст.л. сливочного масла
Начинка:
50 г сыра Фета
50-100 г творога
3-4 картошки
1 луковица
Зеленый лук, петрушка
1-2 дольки чеснока
Черный перец
Соус:
1 луковица
1 долька чеснока
200 г шампиньонов или любых свежих грибов
20-30 г сухих грибов
150 мл сметаны
50 мл сливок
Тимьян

Способ приготовления

1. Муку смешать с желтками, солью и 5 ст.л. воды. Добавить 1 ст.л. растопленного сливочного масла. Руками сделать комочек теста, накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на 1 час.

2. Картофель почистить, сварить и размять в пюре без добавления соли и молока. Добавить в пюре обжаренный лук, тертый чеснок, мелко нарезанную зелень, черный перец, 50 г сыра Фета и 50-100 г творога. Все ингредиенты хорошо перемешать.

3. Слепить вареники. Шов каждого вареника смазать взбитым яичным белком, чтобы вареники не расходились. Сварить вареники в подсоленной воде.

4. Для соуса обжарить лук с тертым чесноком. Сухие грибы залить кипятком на 30 минут. Добавить в обжарку свежие грибы и сухие грибы, немного тимьяна. Затем обжарку переложить в кастрюлю, добавить сметану, сливки и немного грибного отвара и уварить на небольшом огне.

Ленивые вареники из творога

Ингредиенты:
0,5 кг творога
1 яйцо + 1 желток
3-4 ст.л. муки
Соль
Сметана, сливочное масло
Мед / варенье

Способ приготовления

1. Смешать творог с яйцом и солью. Муку просеять и добавить в творог. Тесто вымесить на доске, присыпанной мукой. Готовое тесто должно слегка липнуть к рукам. Если тесто слишком липкое, смочить ладони холодной водой или присыпать мукой.

2. Разделить тесто на небольшие куски и скатать колбаски. Каждую колбаску порезать на кусочки и скатать шарики.

3. Варить вареники в кипящей подсоленной воде, периодически помешивая. Когда вареники всплывут, варить еще 2–3 минуты. Вынуть вареники шумовкой и подавать со сметаной и сливочным маслом. По желанию, можно полить вареники вареньем или медом. В тесто сахар не добавлять.

Примечание: Вареники можно заморозить, предварительно присыпав их мукой и выложив на доску, покрытую пищевой пленкой. Когда вареники замерзнут, ссыпать их в пакет и положить в морозильную камеру.

Вареники из заварного теста

Ингредиенты:
1 стакан просеянной муки
2 стакана кипятка
1 яйцо
Соль

Варианты начинки:
Творог (приготовление см. Блинчики с начинкой)
Мясной фарш (приготовление см. Блинчики с начинкой)
Вишня (приготовление см. Вареники с вишней)

Способ приготовления

1. 1 стакан муки заварить 2 стаканами кипятка. Хорошо размешать, чтобы не было комков. Остудить и добавить 1 яйцо, посолить. При необходимости, можно добавить еще немного муки. Тесто должно быть липким.

2. Раскатать тесто, вырезать кружочки и положить внутрь начинку: творог / вишню / мясной фарш. Шов каждого вареника смазать взбитым яичным белком, чтобы вареники не расходились.

Варить в подсоленной воде.

Оладьи

Ингредиенты:

1 стакан кефира
1 яйцо
1 ч.л. сахара
Соль
Мука
Сода и уксус

Способ приготовления

Смешать все ингредиенты. Добавить муку. Тесто имеет консистенцию густой сметаны. Обжарить на растительном масле. По желанию можно добавить изюм, любую кашу или натереть картофель.

Геркулесовые оладьи

Ингредиенты:

2 стакана геркулеса
1 яйцо
1 луковица
Соль

Способ приготовления

2 стакана геркулеса залить 2 стаканами горячей воды, добавить 1 взбитое яйцо, соль, жареный лук и, при необходимости, немного муки. Обжарить оладьи на среднем огне на растительном масле.

Дрожжевые оладушки по-голландски

Ингредиенты:

350 мл теплого молока
200 г просеянной муки
40 г сливочного масла
8-10 г сухих дрожжей
Соль

Способ приготовления

1. Дрожжи растворить в небольшом количестве молока, смешать с остальным молоком и постепенно добавлять муку с солью. Тесто можно смешивать в миксере. Готовое тесто накрыть влажным горячим полотенцем и оставить примерно на 1 час, чтобы тесто поднялось.

2. Жарить оладушки на сливочном масле или в специальной форме.

3. Посыпать готовые оладушки сахарной пудрой. Подавать со сметаной или вареньем.

Гречневая галета с яйцом

Ингредиенты:

125 г гречневой муки
125 г пшеничной муки
250 мл молока
125 мл воды
2 яйца

Способ приготовления

1. Смешать молоко с водой и яйцами, постепенно добавлять муку. Готовое тесто оставить на 20–30 минут.

2. Обжаривать толстые блины-галеты на небольшой сковороде.

3. На галеты выложить жареный бекон или ветчину, жареный лук и тертый сыр. Запечь в духовке. Подавать с яичницей.

Сырники

Ингредиенты:

1 кг плотного творога
4 ст.л. сахара / 2 ст.л. сахарозаменителя
2 яйца
3-4 ст.л. муки
Ванилин
Соль

Способ приготовления

1. Взбить отдельно яйца и смешать их с творогом. Добавить сахар, муку, ванилин, соль.

2. На доске выложить сырники, предварительно обваляв их в муке.

3. Обжарить на самой тонкой сковороде по 3–4 мин. с каждой

стороны.

Кукурузные лепешки

Ингредиенты:

1 стакан кукурузной муки
0,5 стакана пшеничной муки
1 ч.л. разрыхлителя
1 яйцо
Соль
2-3 ст.л. консервированной кукурузы
Сыр Фета / брынза
Укроп

Способ приготовления

1. Все ингредиенты смешать миксером, добавить 250–300 мл чуть теплой воды. Тесто имеет консистенцию не очень густой сметаны.

2. Добавить консервированную кукурузу, немного порезанного кубиками сыра Фета или брынзы и мелко нарезанный укроп.

3. Жарить лепешки на растительном масле под крышкой на небольшой сковороде по одному.

Фасолевые лепешки

Ингредиенты:

1 банка консервированной красной фасоли в собственном соку
1-2 дольки чеснока
Зира
1 яйцо
Соль, черный перец
1 ч.л. разрыхлителя
¾ стакана муки
Зелень

Способ приготовления

1. Фасоль немного помять ступкой и смешать с 0,5 ч.л. толченой зиры, добавить взбитое с солью яйцо, разрыхлитель, тертый чеснок, черный перец и мелко нарезанную зелень. Постепенно добавить муку и немного воды (примерно 1 стакан воды). Консистенция теста должна быть не очень густая.

2. Жарить лепешки на растительном масле под крышкой на

небольшой сковороде по одному.

3. Подавать лепешки со сметаной или острым соусом с перцем Чили, чесноком, оливковым маслом, соевым соусом и сахаром.

Несладкие пироги

Дрожжевое тесто «Гость на пороге»

Ингредиенты:

0,5 л молока / кефира / сыворотки из-под творога
¾ – ½ палочки дрожжей
200-300 г мягкого сливочного масла
6-7 ст.л. просеянной муки
1-2 ст.л. растительного масла
2-3 ст.л. сахара
Соль

Способ приготовления

1. Дрожжи развести в 1 стакане чуть теплого молока / кефира / сыворотки (примерно 3 °С, жидкость не должна быть горячей, иначе дрожжи погибнут!). Добавить 1 ст.л. сахара. Размешать и поставить в теплое место на 20–30 минут.

2. Вылить дрожжи в миску, добавить соль и 1–2 ст.л. сахара. Добавить оставшуюся жидкость (примерно 1 стакан). Муку добавлять понемногу и вымешивать. Когда консистенция будет жидкой и немного вязкой, добавить мягкое масло и хорошо перемешать руками.

3. Добавлять остальную муку до тех пор, пока тесто не станет отставать от рук. В конце добавить 1–2 ст.л. растительного масла. Вымесить и убрать в холодильник или сразу приготовить выпечку и дать настояться примерно 20–30 минут перед тем, как ставить в духовку. Тесто еще поднимется.

4. Перед тем как выпечка ставится в духовку, смазать верхний слой теста желтком с солью и небольшим количеством молока.

Примечание:

1. Тесто следует всегда вымешивать в одну сторону.

2. Помещение должно быть без сквозняка.

3. Тесто годится для любых пирогов, как сладких, так и несладких.

Слоеное тесто для пирожков

Ингредиенты:

250 г сливочного масла
2,5–3 стакана муки
1 яйцо

200-300 мл сметаны 20%
Соль, сода и уксус

Способ приготовления

250 г холодного сливочного масла натереть на терке и постепенно смешать с мукой. Добавить 1 взбитое яйцо, щепотку соли, соду и уксус, а также 200–300 мл сметаны 20 %. Слепить комочек теста руками и поставить в холодильник.

Тесто подходит для пирожков с капустой, мясом. (Приготовление начинки см. – Блинчики с начинкой).

Тесто для выпечки в пост

Ингредиенты:

1 кг муки
1 л воды
100 г дрожжей
2 стакана растительного масла
Соль, сахар

Способ приготовления

1. Дрожжи развести в 1–1,5 стаканах теплой воды (примерно 3 °С, жидкость не должна быть горячей, иначе дрожжи погибнут!). Добавить 1 ст.л. сахара. Размешать и поставить в теплое место на 20–30 минут.

2. Вылить дрожжи и оставшееся количество воды в миску. Добавить соль и 2–3 ст.л. сахара. Постепенно добавлять просеянную муку и растительное масло, постоянно помешивая. Вымесить тесто руками. Готовое тесто должно отставать от рук.

3. Готовое тесто можно убрать в холодильник или сразу раскатать, приготовить выпечку и дать настояться примерно 20–30 минут перед тем, как ставить в духовку. Тесто еще поднимется.

4. Перед тем как выпечка ставится в духовку, смазать верхний слой теста желтком с солью и небольшим количеством молока.

Примечание:

1. Тесто подходит для сладкой и несладкой выпечки.
2. При необходимости, можно делать половину порции.

Пирог с капустой

Ингредиенты:

Дрожжевое тесто «Гость на пороге»
1 небольшой кочан капусты

¼ стакана молока
100 г сливочного масла
2-3 вареных яйца
1 ч.л. сахара
Соль
Щепотка лимонной кислоты
1 желток

Способ приготовления

1. Капусту нарезать мелко сечкой или с помощью блендера. Положить в кастрюлю с толстым дном и потушить на небольшом огне с небольшим количеством молока (примерно ¼ стакана) примерно 30–40 минут, постоянно помешивая. В конце добавить 100 г сливочного масла, посолить. Снять огня и добавить 2–3 мелко нарезанных вареных яйца, 1 ч.л. сахара и щепотку лимонной кислоты. Вкус должен быть кисло-сладким.

2. Тесто использовать «Гость на пороге» (приготовление теста см. Дрожжевое тесто «Гость на пороге»).

3. Остудить начинку и сделать закрытый пирог. Смешать 1 желток с небольшим количеством молока и соли. Смазать полученной смесью пирог и проколоть его по всей поверхности вилкой, чтобы выходил пар.

4. Выпекать в духовке при 20 ˚С примерно 25–30 минут.

Пирог с зеленым луком

Ингредиенты:

Слоеное тесто готовое
1 кг зеленого лука
4 сырых яйца
2 вареных яйца
Соль, черный перец
Тертый сыр
1 ст.л. сметаны
50-100 г сливочного масла

Способ приготовления

1. Тесто разделить на 2 части и раскатать.

2. Начинка: мелко нарезать зеленый лук. Взбить 4 яйца, смешать с луком, добавить соль и черный перец, присыпать тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и добавить 1 ст.л. сметаны. Добавить 2 мелко нарезанных вареных яйца.

3. Положить 1 слой теста на противень на бумагу для

выпечки. Выложить начинку и накрыть 2-м слоем. Смазать тесто желтком с небольшим количеством молока и солью. Наколоть всю поверхность теста вилкой, чтобы выходил пар.

4. Пирог выпекать при 20 °С примерно 30–40 минут.

Свекольный пирог с твердым сыром

Ингредиенты:

Готовое слоеное тесто
2-3 свеклы среднего размера
100 г тертого козьего / твердого сыра
Листья тимьяна

Способ приготовления

1. Свеклу отварить до готовности, порезать крупными кусками и прогреть на сковороде со сливочным маслом. Добавить щепотку сахара и листья тимьяна.

2. Выложить свеклу в форму, присыпать тертым сыром. Тесто раскатать и выложить сверху на свеклу. Края теста заправить внутрь формы для запекания. Сделать проколы вилкой по всей поверхности теста. Смазать тесто 1 желтком с небольшим количеством молока.

3. Выпекать пирог при 19 °С примерно 20 минут. Готовый пирог вынуть из духовки и перевернуть на изнаночную сторону теплым.

Пирог с сельдереем

Ингредиенты:

Тесто «Гость на пороге» / недрожжевое или слоеное тесто
1 корень сельдерея
2 моркови
1 луковица
1 кабачок
Соль, черный перец
1 желток
Молоко

Способ приготовления

1. Мелко нарезать лук. Морковь, сельдерей и кабачок натереть на терке или в блендере на мелкие кусочки. Добавить соль и черный перец. Обжарить все овощи на растительном масле со сливочным маслом примерно 15–20 минут.

2. Тесто использовать «Гость на пороге» (приготовление теста

см. Дрожжевое тесто «Гость на пороге») или готовое недрожжевое или слоеное тесто.

3. Пирог сделать закрытым. Смешать 1 желток с небольшим количеством молока и соли. Смазать полученной смесью пирог и проколоть его по всей поверхности вилкой, чтобы выходил пар.

4. Выпекать в духовке при 20 °С примерно 20–25 минут.

Сырное печенье

Ингредиенты:

100 г козьего / твердого сыра
100 г сливочного масла
200 г муки
1 яйцо + 1 желток
Соль, черный перец, розовый перец
2 ч.л. сахара

Способ приготовления

1. Натереть на терке сыр и холодное сливочное масло. Добавить 1 взбитое яйцо + 1 желток, 200 г муки, щепотку соли, черного и розового перцев и 2 ч.л. сахара. Тесто сформировать в комок (по желанию, можно заморозить тесто в форме бруска). Холодное тесто порезать на кусочки толщиной примерно 1,5 см.

2. Выпекать печение при 19 °С в течение 20–25 минут.

Сырное печенье с кунжутом

Ингредиенты:

210 г просеянной муки
¼ ч.л. соли
0,5 ч.л. сахара
0,5 ч.л. разрыхлителя
0,5 ч.л. сладкой паприки
160 г сыра Пармезан

Способ приготовления

1. Сыр Пармезан натереть и смешать все ингредиенты. Вымесить тесто, слепить комок и разделить его на 2 части. Сделать из каждой части колбаску, завернуть колбаски в пищевую пленку и убрать в холодильник на 30 минут.

2. Обвалять каждую колбаску во взбитом яйце и кунжуте и поставить еще на 30 минут в холодильник.

3. Тонким ножом порезать колбаски на кусочки толщиной примерно 0,5 см. Выложить на противень на бумагу для выпечки,

смазанную сливочным маслом. Выпекать при 18 ˚С примерно 15 минут.

Примечание: Вместо кунжута можно использовать любые измельченные орехи или мак.

Несладкое печенье с оливками

Ингредиенты:
70 г миндаля
120 г оливок
1 яйцо
4 ст.л. оливкового масла
350 г муки
Разрыхлитель

Способ приготовления

1. Миндаль и оливки измельчить в блендере в мелкие кусочки (не в порошок). Добавить 1 стакан теплой воды, 1 яйцо и 4 ст.л. оливкового масла. Муку просеять и добавить в муку 1 пакетик разрыхлителя. Постепенно вмешать муку в тесто.

2. Сделать из теста 3 колбаски и выложить на противень на кулинарную бумагу. Выпекать 20 минут при 19 ˚С. Готовые колбаски вынуть из духовки и разрезать по диагонали на сухарики. Подсушить в духовке с двух сторон примерно 10 минут.

Ленивые Хачапури

Ингредиенты:
250 г творога
200-250 г сыра «Сулугуни» / «Адыгейский»
4 яйца
2 ст.л. кукурузной муки
2 ст.л. пшеничной муки
50 г сливочного масла
150 г сметаны
Петрушка, укроп, кинза
Соль

Способ приготовления

1. Смешать творог с солью. По одному добавить яйца.

2. Натереть на терке сыр и добавить его в творог. Добавить 3 ст.л. сметаны, растопленное сливочное масло и мелко нарезанную зелень. Добавить муку. Тесто имеет консистенцию густой сметаны.

3. Выпекать в духовке примерно 25 минут при 20 °C. В духовку поставить миску с холодной водой.

Сосиска в картофельном тесте

Ингредиенты:
300 г сосисок
1 кг картофеля
80 г сливочного масла
100 г манной крупы
2-3 яйца
1 стакан муки
Соль, черный перец

Способ приготовления
1. Картофель почистить и отварить. Теплый картофель пропустить через мясорубку. Добавить 2–3 яйца и 100 г манной муки. Посолить, добавить черный перец и 80 г растопленного сливочного масла. Постепенно вмешивать муку. Консистенция теста тугая. При необходимости, добавить немного растительного масла.
2. Раскатать тесто, вырезать прямоугольники и завернуть в них сосиски в натуральной оболочке.
3. Пирожки смазать смесью яйца с холодным растопленным сливочным маслом. Выпекать в духовке при 20 °C примерно 20 минут.

Беляши

Ингредиенты:
0,5 л кефира
Сода
Соль
1 ст.л. сахара
Мука
Начинка:
0,5 кг сырого фарша
3-4 луковицы
Зелень
Соль, черный перец

Способ приготовления
1. Тесто: Добавить в 0,5 л кефира щепотку соды, соль и 1 ст.л. сахара. Постепенно вмешивать муку, пока тесто не приобретет

консистенцию густой сметаны.

2. Начинка: обжарить мелко нарезанный лук до прозрачности. Снять с огня и смешать с сырым фаршем, добавить соль и черный перец, мелко нарезанную зелень (петрушку, укроп, кинзу) или смесь перцев / приправу для мяса / хмели-сунели.

3. Доску присыпать мукой. Непосредственно перед приготовлением беляшей добавить в тесто еще муки, чтобы можно было его резать. На доске руками расправить лепешку размером с блюдце, положить фарш и залепить края, чтобы в середине оставалась дырочка.

4. Беляши обжаривать на растительном масле сначала дырочкой вниз, чтобы не выливался сок.

Закрытая пицца

Ингредиенты:

1 ч.л. с горкой сухих дрожжей
1 стакан теплой воды
0,5 ч.л. соли
1 ст.л. оливкового масла
2 стакана муки
Начинка:
150 г вареной ветчины / мяса
100 г сыра Моцарелла без рассола
1 помидор
1 болгарский перец
1 острый перец Чили
200 г мягкого творожного сыра
1 ч.л. сахарной пудры
Базилик, майоран
Соль, черный перец

Способ приготовления

1. Тесто: развести дрожжи в 1 стакане теплой воды, чтобы не было комков. Добавить 0,5 ч.л. соли, примерно 2 стакана муки и 1 ст.л. оливкового масла. Вымесить тесто сначала ложкой, а затем руками. Если тесто очень крутое, добавить немного воды, если жидкое – добавить муки. Тесто должно быть достаточно тугим.

Поставить тесто на 2–3 часа в теплое место.

Примечание: Если тесто делается с вечера, поставить его в холодильник.

2. Начинка: Мелко нарезать ветчину / мясо и сыр Моцарелла и смешать с мякотью помидора и мелко нарезанным болгарским перцем. Добавить острый перец Чили, 1–2 ч.л. сахарной пудры,

соль и черный перец. Добавить творожный сыр, мелко нарезанный базилик и майоран.

3. Разделить тесто на 4 части и тонко раскатать. Положить с одного края начинку, присыпать тертым сыром и слепить.

4. Выпекать в духовке на противне на бумаге для выпечки при 20 ˚С примерно 20 минут.

Соусы

Горчица столовая

Ингредиенты:
150 г сухой горчицы
½ – ¾ стакана уксуса
Соль, сахар
Корица
Гвоздика
Лавровый лист
Растительное масло

Способ приготовления

1. Положить в 2 стакана воды 2 ст.л. сахара, немного соли, 0,5 ч.л. корицы, лавровый лист, 2–3 гвоздики. Довести до кипения и остудить. Добавить ½ – ¾ стакана уксуса.

2. 150 г сухой горчицы просеять через сито, залить половиной порции полученного маринада, поставить в холодильник на 8-10 часов и периодически помешивать. Затем влить оставшийся маринад, добавить 1 ст.л. растительного масла и хорошо перемешать.

Горчица столовая – французский рецепт

Ингредиенты:
100 г сухой горчицы
4 ст.л. винного уксуса 3%
Соль, сахар
Корица, гвоздика
Растительное масло

Способ приготовления

1. 100 г сухой горчицы положить в 2-литровую кастрюлю и добавить ¾ стакана кипятка. Хорошо размешать и добавить еще 2 стакана горячей воды. Перемешать и оставить на 12–24 часа в прохладном месте. Периодически помешивать, чтобы выходила горечь.

2. Лишнюю воду слить и добавить 4 ст.л. винного уксуса 3 %, 0,5 ч.л. соли, 2 ст.л. сахара, 1 ч.л. корицы и 1 ч.л. гвоздики, 1–2 ст.л. растительного масла.

Примечание: Крепость горчицы определяется продолжительностью выдержки в горячей воде и количеством растительного масла.

Горчичный соус к селедке

Ингредиенты:
1 ст. л горчицы
1 ст.л. растительного масла
1 ст.л. сахара
1 ст.л. яблочного уксуса
0,5 стакана кипяченой воды
0,5 стакана белого сухого вина
1 луковица
1 антоновское яблоко

Способ приготовления
Лук нарезать полукольцами. Антоновское яблоко натереть на терке. Кусочки селедки смешать с луком и яблоком и залить соусом из вышеуказанных ингредиентов.

Заправка «Винегрет»

Ингредиенты:
2 крутых желтка
0,5 ч.л. сухой горчицы
1 небольшая луковица
Укроп
Каперсы
Соль, черный перец
¾ стакана растительного масла
0,5 стакана уксуса 3%
1 ст. л соевого соуса

Способ приготовления

Все ингредиенты нарезать и тщательно перемешать, заправить уксусом с растительным маслом и соевым соусом.

Домашний кетчуп

Вариант I

Ингредиенты:
750 г помидоров
1 луковица
1 долька чеснока
0,5 стручка острого перца Чили
2-3 ст.л. сахара
100 мл яблочного уксуса
Соль, черный перец, горчичный порошок, душистый перец
Гвоздика, корица, имбирь

Способ приготовления
Помидоры очистить от шкурки и порезать на 4 части. Мелко нарезать лук, чеснок и острый перец Чили без семян. Взбить в комбайне с 2–3 ст.л. сахара,100 мл яблочного уксуса и 1 стаканом воды. Переложить в кастрюлю, добавить соль, черный перец и по щепотке горчичного порошка, душистого перца, гвоздики, корицы и имбиря. Варить на небольшом огне примерно 45 минут.

Вариант II

Ингредиенты:
1 кг помидоров
0,5 кг болгарского перца
2 антоновских яблока
1 острый перец Чили
50 мл белого винного уксуса
50 г сахара
Соль, тимьян, розмарин

Способ приготовления
1. Помидоры очистить от шкурки и мелко нарезать. Потушить на небольшом огне примерно 20 минут.

2. Болгарские перцы запечь в духовке примерно 20 минут при 18 °С. Переложить в кастрюлю под крышку, дать остыть, чтобы отмокла шкурка. Снять шкурку и порезать.

3. Яблоки очистить от шкурки и мелко нарезать. Нарезать 1 острый перец Чили без семян. Помидоры, перцы, яблоки и перец Чили взбить в блендере. Если не хватает остроты, добавить

немного томатной пасты. Полученную смесь заправить 50 г сахара, солью, тимьяном и розмарином и добавить 50 мл белого винного уксуса. Отварить на небольшом огне примерно 45 минут.

Домашний майонез

Ингредиенты:
1 ч.л. горчицы
0,5 ч.л. соли
0,5 ч.л. сахара
Лимонный сок
1 желток
2 дольки чеснока
Растительное масло / оливковое масло
Яблочный / винный уксус 6%
Сметана 20%
Карри

Способ приготовления

1. В небольшой стеклянной банке (250 мл) хорошо перемешать 1 ч.л. горчицы, 0,5 ч.л. соли, 0,5 ч.л. сахара, каплю лимонного сока и 1 желток.

2. Постепенно добавлять растительное или оливковое масло. Соус будет густеть. Добавить тертый чеснок и карри.

3. Когда количество соуса достигнет ¾ банки, добавить 2–3 ст.л. яблочного / винного уксуса или лимонного сока. Соус сразу станет более жидким. Добавить несколько ложек сметаны до верха.

Французский соус типа «Майонез»

Ингредиенты:
2 ст.л. дижонской горчицы
Сок 0,5 лимона
1 долька чеснока
0,5 стакана растительного масла

Способ приготовления
Все ингредиенты перемешать. Подходит для салатов и запекания.

Греческий соус «Дзадзики»

Ингредиенты:

1-2 стакана густого натурального йогурта / сметаны
2-3 средних огурца
4-5 долек чеснока
Укроп, орегано
Соль, черный перец
1 ст.л. лимонного сока

Способ приготовления

Огурцы почистить от шкурки, натереть на терке и положить в сито, чтобы стекла лишняя жидкость. Смешать с мелко нарезанным укропом, орегано и тертым чесноком, добавить соль и черный перец, сбрызнуть 1 ст.л. лимонного сока. Заправить 1–2 стаканами густого йогурта или сметаны.

Примечание: По желанию, можно добавить мяту.

Соус из оливок

Ингредиенты:
0,5 банки оливок без косточек
2 анчоуса / 2 кусочка селедки
Каперсы
Черный перец, тимьян
1 острый перец Чили
2 ст.л. оливкового масла
Цедра апельсина

Способ приготовления
Все ингредиенты взбить в блендере. Добавить тертый сыр Пармезан.

Соус Универсальный

Ингредиенты:
Кинза
1-2 дольки чеснока
1 стакан кефира

Способ приготовления
Растолочь кинзу с чесноком в ступке. Заправить полученную смесь кефиром.

Соус «Бешамель»

Вариант I

Ингредиенты:
50 г сливочного масла
2 ст.л. муки
125 – 150 мл мясного / куриного бульона
125 мл молока
Соль, черный перец
Мускатный орех
Тертый сыр

Способ приготовления

1. Растопить сливочное масло. Постепенно вводить муку, непрерывно перемешивая, пока смесь не станет однородной.

2. Понемногу влить 125–150 мл бульона и 125 мл молока. Довести до кипения и варить на небольшом огне примерно 10 минут, непрерывно помешивая. В конце добавить соль, черный перец и щепотку мускатного ореха.

3. По желанию, в готовый соус добавить тертый сыр.

Примечание: Вместо молока можно использовать 100 мл белого сухого вина и 0,5 стакана сливок.

Вариант II (для Лазаньи)

Ингредиенты:
1 луковица
100 г сливочного масла
1-2 ст.л. муки
1 стакан мясного / куриного бульона и 1 стакан молока
ИЛИ
0,5 стакана белого сухого вина и 1,5 стакана бульона
Соль, черный перец
300 г тертого сыра

Способ приготовления

1. Мелко нарезать и обжарить лук до прозрачности на сливочном масле. Постепенно вводить муку, непрерывно перемешивая, пока смесь не станет однородной.

2. Понемногу влить 1 стакан мясного / куриного бульона и 1 стакан молока или 0,5 стакана белого сухого вина и 1,5 стакана

бульона. Довести до кипения и варить на небольшом огне примерно 10 минут, непрерывно помешивая. В конце добавить соль, черный перец и тертый сыр.

Томатный соус

Ингредиенты:
4-5 помидоров
2-3 дольки чеснока
1 луковица
Зеленый базилик
Соль, сахар, черный перец

Способ приготовления

1. Помидоры разрезать пополам и натереть на терке.

2. Мелко нарезанный лук и чеснок обжарить до прозрачности на смеси оливкового и сливочного масел. Добавить сок от помидоров и мелко нарезанный базилик, соль, черный перец и щепотку сахара. Варить на небольшом огне примерно 7 минут.

Соус «Сацебели»

Ингредиенты:
200-300 г грецких орехов
3-4 дольки чеснока
150 мл гранатового сока
150 мл куриного бульона
1 ч.л. красного перца, 1 ч.л. шафрана
0,5 стакана кинзы
Соль

Способ приготовления

Растолочь грецкие орехи с солью и чесноком, красным перцем и кинзой. Понемногу добавлять жидкость. Консистенция соуса не очень густая.

Соус «Топинат»

Ингредиенты:

1 банка оливок без косточек
2-3 ст.л. каперсов / 8-10 маринованных корнишонов
2-3 дольки чеснока
1-2 ст.л. оливкового масла

Способ приготовления

Все ингредиенты перемешать в блендере. Соус подходит к омлету или на хлеб.

Кляр

Ингредиенты:
1 яйцо
1 луковица
2-3 ст.л. муки
2 ст.л. сметаны
Черный перец
2 ст.л. соевого соуса
0,5 ч.л. сахара
0,5 ч.л. горчицы
2-3 ст.л. пива (по желанию)

Способ приготовления

1. 1 желток смешать с тертой луковицей, добавить 2–3 ст.л. муки, 2 ст.л. сметаны и хорошо размешать, чтобы не было комков.

2. Добавить черный перец, 2 ст.л. соевого соуса, 0,5 ч.л. сахара и 0,5 ч.л. горчицы. Ввести 1 взбитый белок или 2–3 ст.л. пива. Кляр имеет консистенцию густой сметаны.

Соус «Песто»

Ингредиенты:
50 г кедровых / грецких орехов
1 долька чеснока
Зеленый базилик и петрушка
5-6 ст.л. оливкового масла
Пармезан или другой твердый сыр
Черный перец

Способ приготовления

Все ингредиенты взбить в блендере с 1–2 ст. л воды в однородную массу. Если консистенция слишком густая, добавить еще немного воды.

Соус-заправка в пост

Ингредиенты:

2-3 грецких ореха
1 ст.л. семечек (подсолнечных или тыквенных)
Щепотка красного острого перца
1 долька чеснока
1 луковица
1-2 ст.л. гранатового сока
0,5–1 ст.л. муки

Способ приготовления

1. Все ингредиенты перемешать в ступке в однородную массу. По вкусу можно добавить карри или орегано. Добавить 1–2 ст.л. гранатового сока.

2. Лук обжарить на растительном масле, присыпать мукой и обжарить еще несколько минут. Добавить немного кипятка и поварить 2–3 минуты, чтобы смесь загустела. Смешать с грецкими орехами с гранатовым соком.

Примечание:

Соусом можно заправлять вместо сливочного масла каши или рыбу.

Арбузно-брусничный соус к мясным блюдам

Ингредиенты:

1 стакан арбузных корок (зеленая часть)
1 стакан брусники
Корица
Душистый перец, гвоздика, черный перец
2 ст.л. сахара

Способ приготовления

1. 2 ст.л. сахара развести в 0,5 стакана воды и довести до кипения, постоянно помешивая.

2. Взбить в блендере арбузные корки и бруснику с водой с сахаром. Добавить 0,5 ч.л. смеси душистого перца, гвоздики и черного перца и щепотку корицы.

Соусы вместо соли

Вариант I

Ингредиенты:
0,3 стакана кефира
0,3 стакана оливкового масла
Сок 0,5 лимона
Зелень (укроп, петрушка, кинза, базилик)
1 долька чеснока / зеленый лук

Способ приготовления
Все ингредиенты хорошо перемешать. Подходит для салатов, блюд из рыбы и курицы.

Вариант II

Ингредиенты:
1 ч.л. яблочного уксуса
1 ч.л. горчицы
1 ч.л. меда
Специи по вкусу (хмели-сунели или черный перец)

Способ приготовления
Все ингредиенты хорошо перемешать. Подходит для мясных и овощных блюд.

Вариант III

Ингредиенты:
1 антоновское яблоко
1 помидор или 1 банка томатной пасты
Сок 0,5 лимона

Способ приготовления
Все ингредиенты измельчить в миксере. Подходит для салатов.

Имбирный соус к рыбе

Ингредиенты:

3 ст.л. масла виноградных косточек
0,5 дольки чеснока
1 пальчик свежего имбиря
1 ст.л. соевого соуса
Цедра 1 лимона

Способ приготовления

Пальчик имбиря и 0,5 дольки чеснока натереть и смешать с остальными ингредиентами. Дать соусу настояться в холодильнике.

Сардиновое масло

Ингредиенты:
0,5 луковицы
1 антоновское яблоко
1 банка консервированных сардин
1 крутой желток
Мускатный орех

Способ приготовления

Лук обжарить на сливочном масле до прозрачности. Смешать с консервированными сардинами, 1 тертым антоновским яблоком. Добавить 1 крутой желток и щепотку мускатного ореха. Все тщательно перемешать.

Масло подходит для фаршировки яиц или на бутерброды.

Соус «Тартар»

Ингредиенты:
2-3 ст.л. сметаны
2-3 ст.л. майонеза
Маринованные огурцы
Каперсы

Способ приготовления
Мелко нарезать маринованные огурцы и каперсы. Заправить сметаной с майонезом.
Соус подходит для рыбных блюд, для жареной корюшки.

Соус с тхиной к рыбе и мясу

Ингредиенты:
2-3 дольки чеснока
0,5 стакана петрушки
2 ст.л. лимонного сока
Морская соль
0,5 стакана тхины:
0,5 стакана кунжута
1 ст.л. зиры
1-2 ч.л. лимонного сока
1 ст.л. оливкового масла
1-2 дольки чеснока

Способ приготовления

Для приготовления тхины прогреть на сухой сковороде кунжут и зиру и стереть их в ступке в порошок. Заправить 1 ст.л. оливкового масла, 1–2 ч.л. лимонного сока, натереть 1–2 дольки чеснока.

Все ингредиенты смешать с 0,5 стакана воды.

Соус с хреном

Ингредиенты:
200 г хрена
1 кг помидоров
2-3 дольки чеснока (по желанию)
Соль, сахар
Растительное масло

Способ приготовления

1. Помидоры почистить от шкурки, разрезать пополам и натереть на терке.

2. Взбить помидоры с хреном в блендере. Добавить тертый чеснок, соль и сахар по вкусу и 1–2 ст.л. растительного масла.

Соус подходит к мясным и рыбным блюдам, а также в качестве начинки для тостов.

Заправка для салатов

Ингредиенты:

¾ стакана растительного масла
¼ стакана винного уксуса 3%
1 долька чеснока
¼ ч.л. черного перца
¾ ч.л. соли

Способ приготовления

Дольку чеснока раздавить. Все ингредиенты тщательно перемешать до получения однородной массы. Сразу заправить полученным соусом салат. Заправку можно делать в миксере или взбалтывать в герметично закрытой посуде.

Заправка со сметаной

Ингредиенты:
¼ стакана уксуса 3%
Соль, черный перец
¾ стакана сметаны

Способ приготовления
Все ингредиенты тщательно перемешать.

Паровой голландский соус

Ингредиенты:
4 желтка
1,5 ст.л. лимонного сока
125 г сливочного масла
1/8 ч.л. соли
2 ст.л. сметаны

Способ приготовления

Желтки и лимонный сок поставить на водяную баню и непрерывно растирать деревянной ложкой. Постепенно, в три приема, добавить сливочное масло. Вода в водяной бане не должна кипеть – при закипании добавлять немного холодной воды. Когда масло полностью растворится и соус загустеет, снять с огня и добавить сметану или сливки.

Соус подходит к овощным и рыбным блюдам. Можно сервировать на вареном яйце.

Ореховый соус с чесноком по-тулузски

Ингредиенты:
100 г грецких орехов
2-3 дольки чеснока
150 мл растительного масла
¼ ч.л. соли

Способ приготовления

Орехи с чесноком растолочь в ступке, посолить и постепенно добавлять растительное масло, непрерывно помешивая. Соус имеет густую консистенцию.

Соус можно намазывать на хлеб. Соус подходит к холодному мясу и отварному языку.

Соус «Бажа»

Ингредиенты:

1,5–2 стакана грецких орехов
2 луковицы
1 головка чеснока
Хмели-сунели, шафран
Сухая кинза
Соль, черный перец
1 ч.л. винного уксуса
1-2 ст.л. красного сухого вина

Способ приготовления

1. Грецкие орехи перемолоть с чесноком, добавить щепотку шафрана, хмели-сунели, сухую кинзу, соль и черный перец. Добавить 1 ч.л. винного уксуса.

2. Лук мелко нарезать и обжарить на смеси оливкового и сливочного масел. Добавить немного кипятка и потушить примерно 10 минут.

3. Обжаренный лук смешать с грецкими орехами с чесноком. Добавить 2–3 ст.л. воды и 1–2 ст.л. красного сухого вина.

Соус подходит для овощных и рыбных блюд, для блюд из курицы.

Десерты

Песочное тесто

Вариант I

Ингредиенты:
3 яйца
200 г сахара
Ванилин
470 г просеянной муки
Разрыхлитель
330 г сливочного масла
0,5 ч.л. соли
170 г молотого миндаля

Способ приготовления
Яйца взбить с сахаром и ванилином. Мягкое сливочное масло смешать с мукой и разрыхлителем, добавить в тесто. Добавить 0,5 ч.л. соли и 170 г молотого миндаля.

Вариант II

Ингредиенты:
0,5 стакана сахара
2 яйца
200 г сливочного масла
3 стакана муки

Способ приготовления
Яйца растереть с сахаром, добавить 200 г мягкого сливочного масла и около 3 стаканов муки. Для приготовления корзиночек или орешков требуется примерно половина теста.

Ватрушка с творогом

Ингредиенты:

Тесто:

100 г сливочного масла
0,5 стакана сахара
1 ст.л. сметаны
1 яйцо
Сода и уксус
3 ст.л. просеянной муки

Начинка:

300-400 г творога
1 яйцо
2-3 ст.л. сахара
Сметана

Способ приготовления

1. 100 г сливочного масла растопить. Добавить сахар, сметану, яйцо и муку, соду и уксус. Тесто имеет консистенцию густой сметаны.

Форму смазать сливочным маслом, выложить тесто.

2. 300–400 г творога посолить, добавить 1 взбитое яйцо и 2–3 ст.л. сахара. Выложить творог на тесто. Смазать сверху сметаной и выпекать в духовке при 190-20 °С примерно 30–40 минут. Разрезать ватрушку, когда остынет.

Творожный пирог на песочном тесте

Ингредиенты:
60 г изюма
400 г творога
70-90 г сахара
5 яиц
1 лимон
Картофельный крахмал
2 ст.л. рома или коньяка
Песочное тесто
1 плитка горького шоколада
50 г сливочного масла

Способ приготовления

1. 60 г изюма прогреть в 2 ст.л. рома или коньяка.

2. 400 г творога смешать с 70–90 г сахара, чтобы сахар растворился. Добавить 1 яйцо и по очереди еще 4 желтка. Добавить цедру и сок 1 лимона, 3 ст.л. картофельного крахмала, немного соли и изюм. Ввести 4 взбитых белка.

3. Приготовление теста см. Песочное тесто (Вариант II).

4. Расправить тесто в разъемной форме, смазанной сливочным маслом. Поставить в духовку на 5 минут. Затем вынуть тесто из духовки, сверху выложить творог и поставить обратно в духовку на 40–50 минут на 190-20 °С.

5. Глазурь: на водяной бане растопить 1 плитку горького шоколада с 50 г сливочного масла. Готовый пирог полить глазурью.

Творожный пирог с безе

Ингредиенты:
60 г изюма
400 г творога
70-90 г сахара
1 яйцо + 1 желток
2 ст.л. рома или коньяка
Песочное тесто
Безе: 4 белка + 0,5 стакана сахара

Способ приготовления

1. 60 г изюма прогреть в 2 ст.л. рома или коньяка.

2. 400 г творога смешать с 70–90 г сахара, чтобы сахар растворился. Добавить 1 яйцо и еще 1 желток. Добавить немного соли и изюм.

3. Приготовление теста см. Песочное тесто (Вариант II). В этом случае в тесто добавляются только желтки и немного меньше муки, чтобы тесто можно было расправить на противне рукой. Толщина слоя теста – 2–2,5 см.

4. Поставить тесто в духовку на 180-19 ˚С на 20–25 минут. Вынуть противень, сверху выложить творог с изюмом и поставить пирог в духовку еще на 10 минут.

5. 4 белка взбить с 0,5 стакана сахара. Выложить безе на готовый пирог и поставить на 16 ˚С в духовку на 5-10 минут, чтобы безе стало розовым. Пирог разрезать горячим на ромбы с помощью смоченного в кипятке ножа.

Кекс с безе

Ингредиенты:

Тесто:

3 желтка
½ стакана сахара
¼ стакана молока
100 г сливочного масла
3 ст.л. муки
Ванилин
1/3 ч.л. соды и уксус

Начинка:

Яблочное / вишневое повидло (с кислинкой)
½ стакана грецких орехов
3 белка
½ стакана сахара

Способ приготовления

1. Желток с сахаром растереть добела. Добавить ванилин, молоко, соду и уксус. Добавить муку и растопленное сливочное масло. Тесто имеет консистенцию густой сметаны.

2. Тесто выложить на смазанную маслом сковороду. Испечь кекс на небольшом огне в течение 15–20 минут.

3. Вынуть кекс, смазать его повидлом и обсыпать грецкими орехами.

Взбить 3 белка с ½ стакана сахара. Выложить на кекс. Поставить в духовку еще на 15–20 минут. Разрезать кекс горячим.

Ореховый пирог с изюмом

Ингредиенты:

1 стакан гречневой муки + 1 стакан пшеничной муки
2 ст.л. сахара
3 ст.л. оливкового масла
1,5 стакана теплой воды
1 стакан изюма
Ром / коньяк / крепкий чай
2/3 стакана кедровых и грецких орехов
Розмарин
Сахарная пудра, соль

Способ приготовления

1. Муку смешать с сахаром, солью и оливковым маслом. Постепенно добавить 1,5 стакана теплой воды. Тесто имеет консистенцию густой сметаны. Готовое тесто поставить на 1 час в теплое место.

2. Разъемную форму смазать сливочным маслом, тесто выложить в форму и разравнять. Сверху выложить изюм, заранее замоченный на 30 минут в коньяке / роме или в крепком горячем чае. Сверху выложить 2/3 стакана кедровых орехов и нарезанных грецких орехов. Добавить немного розмарина.

3. Пирог выпекать в духовке при 18 °С примерно 35–40 минут. Если пирог слишком зарумянится, накрыть пирог фольгой. Вынуть пирог, присыпать сахарной пудрой и разрезать на порции.

Уэльское пирожное

Ингредиенты:
120 г сливочного масла
250 г просеянной муки
100 г сахара
1 яйцо
Горсть изюма
Цедра апельсина

Способ приготовления

1. Холодное сливочное масло натереть на терке и смешать с 250 г просеянной муки. Перетереть тесто руками. Яйцо смешать с сахаром и добавить в тесто. Добавить горсть изюма и выложить печенье в форму для выпечки на кулинарную бумагу.

2. Выпекать пирожное при 18 °С примерно 20 минут. Готовое пирожное посыпать цедрой апельсина.

Миндальное печенье по-испански

Ингредиенты:
400 г миндаля
200 г сахара или сахарной пудры
0,5 ч.л. апельсиновой / ромовой эссенции
Ваниль или корица
Цедра 2 апельсинов
1 яйцо + 4 белка

Способ приготовления

400 г миндаля смолоть в муку. Смешать с сахаром или сахарной пудрой, добавить апельсиновую / ромовую эссенцию, ваниль или корицу и цедру 2 апельсинов. Добавить 1 яйцо и 4 взбитых белка.

Ложкой выложить печенья на противень, покрытый промасленной бумагой для выпечки. Выпекать в духовке при 18 ˚С примерно 15–20 минут.

Миндальное печенье по-гречески

Ингредиенты:
300 г миндаля
200 г сахара
3 яйца
200 г муки

Способ приготовления

1. Взбить 3 белка с 200 г сахара в пену. 300 г молотого в муку миндаля смешать с 200 г просеянной муки и 3 желтками. Аккуратно ввести в тесто взбитые белки.

2. Противень смазать сливочным маслом или использовать бумагу для выпечки, смазанную сливочным маслом. Выложить тесто десертной ложкой. В центр каждого печенья вдавить по зернышку миндаля. Выпекать при 160-17 °С примерно 20 минут.

Рогалики с грецкими орехами

Ингредиенты:
200 г грецких орехов
1-2 ст.л. сахара
0,5 ч.л. корицы
1-2 ст.л. меда
400 г муки
200 мл сметаны
125 г сливочного масла
Соль

Способ приготовления

1. 125 г сливочного масла натереть на терке, смешать сметану с мукой, добавить соль и перетереть руками. Вымешивать тесто примерно в течение 10 минут. Затем разделить тесто на 4 части и раскатать в кружки, разрезать по диагонали, чтобы получились треугольники.

2. Начинка: 200 г грецких орехов размолоть, добавить сахар, корицу и мед. В каждый треугольник положить по 1 ч.л. начинки и свернуть рогалики (начинку класть от большого края к углу треугольника). Смазать рогалики смесью 1 желтка с молоком. Выпекать при 18 °С примерно 20–30 минут.

Тертый пирог

Ингредиенты:

3 яйца
1 стакан сахара
100 г мягкого сливочного масла
Сода и уксус
200-300 г муки
Варенье или джем
0,5 стакана орехов

Способ приготовления

1. Смешать яйца, сахар, мягкое сливочное масло, муку, соду и уксус. Тесто должно быть плотным.

2. Половину теста раскатать и смазать вареньем или джемом. Посыпать измельченными орехами. Вторую половину теста предварительно охладить и натереть на терке сверху.

3. Выпекать при 190-20 °С примерно 30–40 минут. Пирог разрезать теплым на ромбы, присыпать сахарной пудрой.

Фисташковый пирог по-итальянски

Ингредиенты:
100 г фисташек
100 г миндаля
200-250 г сливочного масла
180-250 г сахара
40 г просеянной муки
4 яйца
Ванилин
1 лимон

Способ приготовления

1. Сливочное масло взбить в миксере с сахаром. Добавить 40 г просеянной муки и 4 яйца по одному. Добавить ванилин, цедру 1 лимона и мелко нарезанные орехи (немного фисташек оставить для украшения пирога). Выложить тесто на промасленную бумагу для выпечки и запечь в духовке при 19 °С примерно 40–60 минут.

2. Приготовить глазурь: 50 г сахара смешать с соком 1 лимона. Вылить глазурь на пирог и присыпать пирог сверху 50 г раздробленных фисташек.

Песочное печенье с корицей

Ингредиенты:
200 г сливочного масла
1 стакан сахара
2 желтка
200 г сметаны
3 стакана муки
Сода и уксус
1-2 ст.л. рома / коньяка
Ванилин / корица / имбирный порошок
Цедра апельсина (по желанию)

Способ приготовления
Растопить сливочное масло и смешать все ингредиенты. Тесто негустое, липнет к рукам. Выпекать 15–20 минут.

Примечание: Из полученной массы можно делать рулеты с черносливом, орехами, курагой и т. д.

Печенье с шоколадом и апельсином

Ингредиенты:
240 г просеянной муки
125 г сливочного масла
Горсть изюма
30-50 мл коньяка / рома
150 г горького шоколада
1 апельсин
1 яйцо
5 гвоздик
Корица, сахар, ванилин
Какао без сахара
Разрыхлитель
Соль

Способ приготовления

1. В ступке раздавить 5 гвоздик, добавить немного мускатного ореха, 0,5 ч.л. корицы и 1 ст.л. какао без сахара.

2. Горсть изюма замочить в 30–50 мл коньяка /рома или крепкого чая.

3. 100 г сахара взбить со 125 г мягкого сливочного масла. Добавить 0,5 ч.л. ванили и 1 яйцо. Затем добавить 240 г просеянной муки, 0,5 ч.л. разрыхлителя и ¼ ч.л. соли. Добавить изюм и пряности, 150 г колотого горького шоколада и цедру апельсина. По желанию, можно также добавить апельсиновые цукаты.

4. Слепить из теста шарики, выложить их на противень и поставить в холодильник или морозильную камеру на 20–30 минут. Затем шарики расплющить в форме круглых печений и выпекать в духовке примерно 15–17 минут при 17 °C.

Сухарики с изюмом

Ингредиенты:
100 г изюма
3 яйца
0,5 стакана сахара
100 г сливочного масла
Мука
Сода и уксус

Способ приготовления

1. Растереть изюм с сахаром. Добавить яйца, растопленное сливочное масло, муку, соду и уксус. Тесто должно быть не очень крутым.

2. Сделать колбаски и испечь их. Разрезать теплые колбаски на сухарики и подсушить на небольшом огне. Посыпать сухарики сахарной пудрой.

Пирог с клюквой и нектаринами

Ингредиенты:
150 г сливочного масла
100 г сахара
175 мл молока
2 яйца
200 г просеянной муки
2 нектарина
150-200 г клюквы
0,5 стакана измельченных грецких орехов / фундука
Соль, ванилин, разрыхлитель

Способ приготовления

1. 150 г мягкого сливочного масла растереть со 100 г сахара, добавить 2 желтка, ванилин и постепенно ввести 175 мл молока и 200 г просеянной муки с 1 ч.л. разрыхлителя. 2 белка взбить с солью и ввести в тесто. Тесто имеет жидкую консистенцию.

2. В разъемную форму, смазанную сливочным маслом, выложить дольки нектаринов, вяленую или сырую клюкву. Посыпать начинку сахаром и измельченными грецкими орехами или фундуком. Сверху вылить тесто. Пирог можно украсить крупными кусочками фундука и клюквой.

3. Выпекать пирог при 20 ˚С примерно 10 минут. Затем снизить температуру до 18 ˚С и выпекать еще около 30 минут.

Лимонник

Ингредиенты:

Тесто:

0,5 палочки дрожжей
1 ст.л. сахара
0,5 стакана молока
200 г сливочного масла
50 мл сметаны
2,5 стакана просеянной муки

Начинка:

1-2 лимона
1,5 стакана сахара
200 г грецких орехов

Способ приготовления

1. 200 г сливочного масла растопить в 0,5 стакана молока. Добавить сметану, сахар, 0,5 палочки свежих дрожжей (вместо дрожжей можно использовать соду с уксусом). Постепенно добавлять просеянную муку.

2. Лимоны целиком пропустить через мясорубку, быстро смешать с сахаром и нарезанными грецкими орехами. Начинка получается тягучая.

3. Раскатать 2/3 теста скалкой, сбрызнуть растопленным сливочным маслом, выложить на тесто начинку, последнюю треть теста раскатать и выложить сверху. Хорошо защипать тесто по краям, чтобы начинка не выливалась. Выпекать при 190-20 °С примерно 30 минут. Готовый пирог разрезать теплым на ромбы.

Сметанник

Ингредиенты:

1 яйцо
1,4 стакана сметаны
1,4 стакана сахара
1,4 стакана просеянной муки
Сода и уксус
0,5 стакана орехов (грецкие орехи / миндаль)
2 горсти изюма

Способ приготовления

1. Смешать яйцо, сметану, сахар, муку, соду и уксус. Тесто имеет консистенцию густой сметаны.

2. Добавить измельченные орехи, изюм, замоченный в коньяке или крепком чае. Хорошо перемешать.

3. Форму смазать сливочным маслом, обсыпать манкой. Выпекать при 190-20 ˚С примерно 25 минут.

Шарлотка

Ингредиенты:
1 кг яблок
Тесто:
4 яйца
1 стакан сахара
1 стакан муки
100 г сливочного масла
1 ст.л. сметаны
Корица
Сода и уксус

Способ приготовления

1. Смешать желтки с сахаром. Добавить 1 ст.л. сметаны и 1 стакан муки. Растопить 100 г сливочного масла и добавить в тесто. Добавить корицу, соду и уксус.

2. Взбить белки и добавить их в тесто. Тесто имеет консистенцию густой сметаны.

3. Яблоки очистить от шкурки и нарезать дольками. Выложить яблоки в форму для запекания и обсыпать их корицей. Тесто вылить сверху. Выпекать 25–40 минут. Шарлотку разрезать теплой.

Пирог с яблоками

Ингредиенты:
Тесто:
175 мл молока
70 г сахара
10 ст.л. просеянной муки
Разрыхлитель
2 яйца
4 ст.л. растительного масла
Соль
Корица
Начинка:
3-4 яблока
70-100 г грецких орехов
Лимонный сок
Сахар, корица

Способ приготовления

1. Все ингредиенты теста смешать и выложить тесто в разъемную форму, смазанную сливочным маслом.

2. Яблоки очистить от кожуры, вынуть сердцевину и нарезать дольками. Сбрызнуть яблоки лимонным соком, посыпать их сахаром. Выложить яблоки на тесто, сверху разложить кусочки сливочного масла и присыпать сахаром с корицей. 70-100 г грецких орехов нарезать кусочками и посыпать ими сверху яблоки.

3. Выпекать при 18 °С примерно 30 минут.

Примечание: В качестве начинки можно также использовать груши, сливы или абрикосы.

Печеные яблоки

Ингредиенты:
Яблоки
Сливочное масло
Калина / грецкие орехи
Мед

Способ приготовления

Надрезать верхушку каждого яблока и аккуратно удалить из яблока сердцевину. Положить в сердцевину немного сливочного масла, 3 ягоды калины или измельченные грецкие орехи и 1 ч.л. меда. Запекать яблоки в духовке при 180-20 ˚С.

Яблочный пирог с заливкой

Ингредиенты:

Дрожжевое тесто «Гость на пороге» / Песочное тесто
4-5 яблок (лучше кислых)
Сахар, корица
Заливка:
0,5 стакана сахара
5-6 ст.л. сметаны
2-4 яйца
100 г грецких орехов
1 лимон

Способ приготовления

1. Приготовление теста – см. «Дрожжевое тесто «Гость на пороге» или «Песочное тесто».

Тесто раскатать и выложить на противень, сделать бортики по краям.

2. Яблоки почистить от шкурки, вырезать сердцевину и нарезать дольками. Выложить яблоки на тесто, присыпать их сахаром и корицей. Поставить пирог в духовку на 20 ˚С на 30–40 минут.

3. За 5 минут до готовности пирог вынуть и добавить заливку. Заливка: 0,5 стакана сахара растереть с 5–6 ст.л. сметаны (сахар должен раствориться). Добавить 2–4 желтка, 100 г молотых грецких орехов, цедру 1 лимона и сок от 0,5 лимона. Белки взбить отдельно и смешать с заливкой. Взбивать заливку лучше деревянной или пластмассовой лопаткой, по кругу. Пирог поставить обратно в духовку на 5 минут, снизив температуру до 18 ˚С.

Примечание: Вместо яблок можно делать начинку из черники (500–600 г). Если черника свежая, ягоды посыпать сахаром, перемешать и присыпать 1 ст.л. картофельного крахмала. Выливая начинку на тесто, посыпать крахмал по углам пирога, чтобы начинка не вытекала. Если используется черничное варенье, убрать лишний сок и добавить немного картофельного крахмала.

Нормандский торт

Ингредиенты:
1 кг сладких яблок
Лимонный сок
180 г муки
1 ст.л. сахара
Соль
90 г сливочного масла
Корица, мускатный орех

Способ приготовления

1. 1 кг сладких яблок порезать крупными дольками, удалить сердцевину, сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели. Разогреть глубокую сковороду и потомить в ней яблоки на сливочном масле примерно 20 минут, слегка присыпав их сахаром.

2. Перетереть руками муку с 1 ст.л. сахара, солью и 90 г мягкого сливочного масла. Кубики льда залить водой и добавить в тесто 4 десертные ложки такой холодной воды. Сформировать тесто в однородную массу.

3. В разъемную форму, смазанную маслом, выложить тесто и сделать бортик. Выложить внутрь яблоки, посыпать их корицей и мускатным орехом.

4. Выпекать торт в духовке при 160-17 ˚С примерно 40–45 минут. Вынуть торт, посыпать сахаром, полить соком со сковороды, сверху разложить кусочки сливочного масла и поставить обратно в духовку повыше, там где жар больше. Увеличить температуру до 18 ˚С. Оставить в духовке на 10 минут.

Яблочно-ягодный десерт

Ингредиенты:
3-4 яблока
300-500 г ягод (можно замороженных)
100 г сливочного масла
100 г муки
60 г молотых орехов
Сахар, корица / ванилин
Мед

Способ приготовления

1. 100 г сливочного масла натереть на терке, смешать с мукой, добавить корицу, 1–2 ст.л. сахара и 60 г молотых грецких орехов / фундука.

2. Яблоки почистить от кожуры, вынуть сердцевину, нарезать ломтиками. Выложить ягоды и яблоки в разъемную форму, смазанную сливочным маслом. Полить медом или посыпать сахаром с корицей / ванилином. Сверху выложить песочное тесто. Запекать в духовке при 20 °С примерно 30–35 минут.

Клафути с ягодами

Ингредиенты:

Тесто:

0,5 стакана молока

3 яйца

200 г просеянной муки

Разрыхлитель

Соль

80 г сахара

Ванилин

0,5 кг ягод (черника / малина / ежевика / вишня / черная смородина)

Способ приготовления

1. Смешать яйца с мукой, добавить соль, сахар, ванилин и разрыхлитель. Затем добавить молоко.

2. Ягоды выложить в форму, смазанную сливочным маслом, присыпать сахаром и сверху вылить тесто. Выпекать при 18 °C примерно 25–30 минут.

Торт с живыми ягодами или сухофруктами

Ингредиенты:

На 1 корж:

1 банка сырой сгущенки
2 яйца
1 ст. л. растопленного сливочного масла
1 ст. л. растопленного меда
Сода и уксус
1 стакан муки

Крем:

1 кг сметаны жирностью 20–30%
1-1,5 стакана сахара
Ягоды (на весь торт) – 1–1,5 кг

Способ приготовления

Тесто (2 коржа)

1. Смешать сгущенку с яйцами, добавить мед, масло, муку, соду и уксус. Тесто имеет жидкую консистенцию.

2. Вылить тесто равномерно на противень, выпекать при температуре 170-18 ˚С не более 15–20 мин. (если духовка сильно разогрета – 5–7 мин.).

Аналогичным образом изготовить 2-ой корж.

Примечание: Если емкость маленькая, можно разделить тесто для 1 коржа пополам и выпекать по очереди 2 маленьких коржа.

Крем

1. Взбить сметану с сахаром, чтобы сахар растворился.

2. Добавить ванилин и 1 ч.л. рома / коньяка / бренди / Амаретто или ромовой эссенции.

Ягоды

1. 1–1,5 кг черники (можно черника + малина + клубника на верхний корж) или вишни без косточек или сухофруктов с мелко нарезанными орехами вымыть и высушить.

2. Когда коржи остынут, выложить их на доску с изнаночной стороны, по одному. Пропитать корж водой с сахаром, 1 ст.л. лимонного сока и 1 ч.л. коньяка / рома / Амаретто. Намазать корж кремом.

3. Выложить сверху плотным слоем ягоды / вишню / сухофрукты с орехами (сухофрукты ошпарить, мелко нарезать, сбрызнуть лимоном, посыпать цедрой лимона, можно добавить немного абрикосового джема).

4. Сверху обильно полить ягоды / вишню / сухофрукты с орехами кремом.

5. Положить сверху 2-ой корж, аккуратно прижать его и повторить процедуру.

Примечание: Торт лучше делать накануне (с вечера), чтобы он хорошо пропитался.

Ореховый торт с шоколадной глазурью

Ингредиенты:
Тесто:
300 г грецких орехов
50 г муки
250 г сливочного масла
150 г сахара
50 г сахарной пудры
5 яиц
1 ч.л. разрыхлителя
0,5 ч.л. соли
Глазурь:
100 г сливочного масла
2 плитки горького шоколада
Сливки 33%
Апельсиновый / абрикосовый джем

Способ приготовления

1. Смолоть в муку 300 г грецких орехов. Добавить 1 ч.л. разрыхлителя, 0,5 ч.л. соли и 50 г муки. 250 г мягкого сливочного масла смешать в миксере с 150 г сахара. Постепенно добавить 5 желтков и молотые грецкие орехи. 5 белков посолить и взбить в пену. Добавить в белки 50 г сахарной пудры. Ввести белки в тесто. Выложить тесто в разъемную форму, выстланную бумагой для выпечки, смазанной сливочным маслом. Выпекать при 18 °С примерно 40 минут.

2. Тесто вынуть, оставить на несколько минут. Затем тесто разрезать вдоль пополам на 2 коржа. Нижний корж смазать апельсиновым / абрикосовым джемом. Накрыть нижний корж вторым коржом и полить верхний корж шоколадной глазурью.

3. Глазурь: 100 г сливочного масла растопить на водяной бане с 2 плитками горького шоколада. Добавить сливки 33 %, чтобы глазурь была умеренно жидкая. Полить торт глазурью и поставить в холодильник, чтобы глазурь застыла.

Торт «Наполеон»

Ингредиенты:
Тесто:
250 г сливочного масла
2,5 стакана муки
1 яйцо
100 мл сметаны
Уксус
Соль
Масляный крем:
1 стакан сахара
¾ стакана молока
1-2 желтка
200 г сливочного масла
Ванилин

Способ приготовления

1. 250 г холодного сливочного масла натереть на терке и постепенно смешать с мукой. Добавить 1 взбитое яйцо, немного уксуса, щепотку соли и примерно 100 мл сметаны. Слепить комочек теста руками и поставить в холодильник.

2. Тесто разделить на 3–4 части, очень тонко раскатать и вырезать коржи по форме тарелки для торта. В среднем, получается 6–8 коржей. Коржи выложить на противень, смазанный сливочным маслом, и наколоть их вилкой по всей площади, чтобы не пузырились. Выпекать коржи по одному при 18 °C примерно по 10 минут. Коржи готовы, когда становятся золотистыми.

3. Масляный крем: вскипятить молоко с сахаром, непрерывно помешивая. Остудить и ввести 1–2 желтка. Снова вскипятить, непрерывно помешивая, и остудить. 200 г сливочного масла взбить деревянной ложкой и постепенно добавить в льезон (молоко с сахаром и желтком), добавить немного ванилина.

4. На тарелку для торта выложить корж, смазать нетолстым слоем крема, сверху положить второй корж, немного прижать и смазать кремом. Повторить процедуру для всех коржей. Верхний корж намазать более густым слоем крема и присыпать измельченными грецкими орехами и крошками от коржей. Поставить торт в холодильник. Торт лучше делать за 1–2 дня, чтобы он лучше пропитался.

Примечание: Вместо масляного крема можно использовать заварной крем (приготовление см. Заварной крем).

Заварной крем

Ингредиенты:
1 стакан сахара
2 ст.л. муки
1 стакан молока
1-5 желтков
250 г сливочного масла
0,5 стакана сахарной пудры
Ванилин

Способ приготовления

1. Желтки хорошо растереть с сахаром, добавить муку, размешать, чтобы не было комочков. Постепенно вливать горячее молоко, непрерывно взбивая. Растертую массу поставить на огонь и варить, пока не загустеет, непрерывно помешивая. Лучше использовать алюминиевую кастрюлю, чтобы масса не пригорела. Охладить полученную массу.

2. Сливочное масло взбить с сахарной пудрой и ванилином. Постепенно добавить охлажденную массу в сливочное масло.

Примечание: Крем подходит для начинки булочек, эклеров, торта «Наполеон».

Эклеры или заварные булочки

Ингредиенты:
125 г сливочного масла
1 стакан муки
4 яйца
Соль

Способ приготовления

1. 125 г сливочного масла довести до кипения и влить 1 стакан воды. Продолжая кипятить, добавить 1 стакан муки, взбить, не снимая с огня, немного посолить и вбить по одному 4 яйца.

2. Тесто выложить десертной ложкой на противень. Выпекать в духовке на небольшом огне (при 170-18 ˚С) примерно 25 минут. Оставить булочки / эклеры остывать в духовке, чтобы они не опали. Противень не встряхивать.

3. Холодные булочки / эклеры надрезать и начинить заварным кремом (приготовление см. Заварной крем), взбитыми сливками или творогом с ягодами.

Шоколадные кексы

Ингредиенты:

150 г (коричневого) сахара
150 г муки
2 ст.л. какао
1 ч.л. разрыхлителя
Соль
200 г сливочного масла
3 яйца
50 г горького шоколада + 1 плитка горького шоколада
150-200 г апельсинового варенья
1-2 ст.л. апельсинового ликера

Способ приготовления

1. В комбайне взбить 3 желтка с 3 ст.л. воды. Понемногу добавлять сахар, муку, какао и ванилин. 150 г сливочного масла растопить и немного охладить. Добавить сливочное масло в тесто. Затем добавить 50 г мелко нарезанного горького шоколада. Белки взбить в пену и соединить с тестом деревянной лопаткой.

2. Формочки смазать сливочным маслом и заполнить тестом на 2/3. Выпекать при 18 °C примерно 25 минут. Духовку не открывать, чтобы тесто не осело.

3. Вынуть кексы, залить их пропиткой и глазурью. Пропитка: 150–200 г апельсинового варенья смешать с 1–2 ст.л. апельсинового ликера. Растопить пропитку и полить кексы.

4. Глазурь: на водяной бане растопить 1 плитку горького шоколада с 40–50 г сливочного масла. Полить кексы глазурью.

Салями из чернослива

Ингредиенты:
250 г чернослива без косточек
1 ч.л. кунжута
12 половинок грецких орехов
Кардамон
Цедра 1 апельсина
Несколько капель коньяка / рома

Способ приготовления
Кардамон растолочь в ступке. Все ингредиенты смешать в комбайне и выложить на пищевую пленку. Свернуть в колбаску и положить в холодильник на несколько часов.

Конфеты из сухофруктов с орехами

Ингредиенты:
200-300 г черного изюма
200-300 г кураги
200-300 г чернослива
100-150 г инжира
300-500 мл меда
0,5 кг орехов
Корица

Способ приготовления

1. Смолоть в мясорубке черный изюм, курагу, чернослив и немного инжира. Добавить корицу и 300–500 мл жидкого меда. Хорошо перемешать и поставить в холодильник на ночь.

2. На следующий день с помощью чайной ложки / ложки для мороженого сделать шарики из сухофруктов. Обвалять шарики в молотых орехах (грецких орехах или орехах Пекан).

Рулет из сухофруктов

Ингредиенты:
400 г кураги
200-400 г чернослива
200-400 г изюма
100 г инжира
150 г молотых грецких орехов
100 г кунжута
Корица
2 ч.л. коньяка
100-200 мл меда

Способ приготовления

1. Сухофрукты по очереди пропустить через мясорубку. Выложить сухофрукты слоями на противень на бумагу для выпечки. Хорошо прижать каждый слой руками. Каждый слой присыпать корицей, измельченными орехами и кунжутом и смазать медом для вязкости. Верхний слой сбрызнуть коньяком.

2. Свернуть сухофрукты в рулет с помощью бумаги. Переложить рулет в фольгу и убрать в морозильную камеру на 7–8 часов.

3. Тонкий нож смочить водой и нарезать рулет на тонкие кусочки. Рулет хранить в морозильной камере.

Напитки

Имбирный чай

Вариант I

Ингредиенты:
2 ч.л. тертого имбиря
2 ломтика лимона
2 ч.л. меда
2-3 ч.л. черного чая

Способ приготовления
Вышеуказанные ингредиенты залить 0,5 л кипятка и дать настояться.

Вариант II

Ингредиенты:
80 г свежего имбиря
2 ст.л. сахара
0,5 ч.л. соли
Щепотка перца Чили
0,5 лайма

Способ приготовления
Имбирь натереть, добавить 2 ст.л. сахара, 0,5 ч.л. соли и щепотку перца Чили. Залить 1 л горячей воды, довести до кипения и варить на небольшом огне примерно 20 минут. Снять с огня и добавить сок 0,5 лайма.

Пряный чай

Ингредиенты:
6 ч.л. черного чая
6 зерен кардамона
2 палочки корицы
0,5 ч.л. сухого имбиря
4 ст.л. сахара
0,5 стакана молока

Способ приготовления
6 ч.л. черного чая, 6 зерен кардамона, 2 палочки корицы, 0,5 ч.л. сухого имбиря и 4 ст.л. сахара залить 1 л горячей воды, дать настояться. Затем добавить 0,5 стакана молока, довести до кипения и варить примерно 5 минут.

Чай «Молоко с корицей»

Ингредиенты:

Горсть инжира или фиников
1 л молока
5 зерен кардамона
Корица
0,5 ч.л. куркумы
0,5 ч.л. сухого молотого имбиря

Способ приготовления

Инжир или финики измельчить, из фиников вынуть косточки, залить 1 л теплого молока. Добавить специи и довести до кипения.

При простуде можно добавить несколько бутонов гвоздики и лавровый лист. Чай согревает и успокаивает.

Травяной чай с имбирем

Ингредиенты:
1 ч.л. вербены
0,5 ч.л. зверобоя
0,5 ч.л. мяты
0,5 ч.л. имбиря
Красный перец

Способ приготовления

Вышеуказанные ингредиенты заварить в 1 л кипятка и настоять. Пить чай рекомендуется с медом. Чай укрепляет иммунитет.

Травяной чай для бани

Ингредиенты:
2 ст.л. шиповника
2 ч.л. лепестков роз
1 ч.л. зверобоя
1 ч.л. чабреца
Ягоды можжевельника (по желанию)

Способ приготовления

Вышеуказанные ингредиенты залить 3 литрами кипятка, налить в термос и дать настояться 2 часа.

Примечание: Ягоды можжевельника добавлять, если нет проблем с почками.

Чай с ромашкой и мятой

Ингредиенты:
Ромашка
Мята
Тысячелистник

Способ приготовления

В равных частях заварить в 0,5 л кипятка ромашку, мяту и тысячелистник, дать настояться, процедить и пить при переедании или при употреблении жирной пищи.

Такой чай хорошо подавать к блинам.

Сбитень

Ингредиенты:
Черный или красный перец
Мускатный орех
Имбирь
1 ч.л. меда

Способ приготовления
Взять на кончике ножа каждую из трех специй, залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения. Когда напиток остынет, добавить 1 ч.л. меда.

Напиток с куркумой

Ингредиенты:
1 ч.л. куркумы
2 ст.л. орехов кешью
1 стакан молока

Способ приготовления
Орехи измельчить и смешать вышеуказанные ингредиенты. Молоко должно быть теплым.

Напиток в пост

Ингредиенты:
0,5 л капустного рассола
0,5 л томатного сока
3 луковицы
Соль
Черный или красный перец

Способ приготовления

3 луковицы натереть, посолить, добавить черный или красный перец (черный перец в холодную погоду, красный перец – в жару). Добавить 0,5 л капустного рассола и 0,5 томатного сока.

Овсяный кисель в пост

Вариант I

Ингредиенты:
200 г овсяных хлопьев

Способ приготовления
200 г овсяных хлопьев залить 600 мл холодной воды. Размешать. На следующий день осторожно слить воду, залить хлопья свежей водой и оставить еще на 1–2 часа. Перемешать кисель, дать отстояться, снова слить светлую воду, а остальное варить в течение 5 минут, непрерывно помешивая. Если жидкости мало, можно добавить немного молока. Пить кисель, когда остынет, с растительным маслом.

Вариант II

Ингредиенты:
1-2 ст.л. овсяных хлопьев
Мед

Способ приготовления
Овсяные хлопья перемолоть, добавить 1 стакан кипятка и мед по вкусу. Завернуть в полотенце и дать настояться.

Квас из алычи

Ингредиенты:
1,5 кг алычи
7 л воды
25 г дрожжей
0,5 кг сахара
10-20 штук изюма

Способ приготовления

Вынуть косточки из алычи, нарезать алычу на мелкие кусочки и залить кипятком. Остудить и добавить растертые с небольшим количеством сахара дрожжи. Оставить бродить при комнатной температуре. После начала активного брожения смесь процедить, добавить сахар и разлить по бутылкам. В каждую бутылку положить несколько штук изюма и поставить в холодное место. Квас готов через 1–2 недели.

Примечание: Бутылки необходимо хорошо закупорить.

Медовый квас без дрожжей

Ингредиенты:
3 ст.л. меда
Корица, гвоздика, хмель / мята
1-2 лимона

Способ приготовления
3 ст.л. меда прокипятить примерно 5 минут в 1 л воды. Добавить корицу, гвоздику и хмель / мяту и прокипятить еще 5 минут, дать настояться. Процедить и выжать в напиток 1–2 лимона.

Клюквенный морс

Ингредиенты:
150 г клюквы
Мед / сахар
Цедра апельсина

Способ приготовления
150 г клюквы положить в дуршлаг, размять ложкой и промыть горячей водой. Добавить мед или сахар по вкусу, цедру апельсина. Дать настояться.

Напиток вместо вина

Ингредиенты:
3 ст.л. шиповника
1 ст.л. зверобоя
2 ст.л. пустырника
1-3 ч.л. меда

Способ приготовления
Вышеуказанные ингредиенты заварить в 0,5 л кипятка накануне праздника.

Напиток вместо шампанского

Ингредиенты:
1 л красного или белого сухого вина
Сок 1 апельсина
Сок 1 лимона
Ягоды (клюква / клубника / вишня)
1 л газированной воды
4 ч.л. меда

Способ приготовления
Вышеуказанные ингредиенты смешать. Ягоды предварительно размять ложкой. Напиток охладить и разлить по бокалам.

Безалкогольный коктейль «Мохито»

Ингредиенты:
3 ломтика имбиря
4 листика мяты
1 ст.л. меда
Сок 0,5 лайма
Газированная вода
Колотый лед

Способ приготовления

Разложить в бокалы по 2 ломтика имбиря и 3 листика мяты. Помять пестиком и добавить колотый лед, 1 ст.л. меда и сок 0,5 лайма. Добавить газированную воду и размешать. Украсить бокалы 3-им ломтиком имбиря, края бокалов натереть мятой.

Скандинавский рождественский напиток «Глогг»

Ингредиенты:
750 мл красного сухого вина
60 мл водки
65 г сахара
Палочка корицы
6 штучек гвоздики
0,5 ст.л. молотого имбиря
100 г изюма
100 г миндаля
1 лимон

Способ приготовления

Все ингредиенты смешать и довести до горячего состояния, но не кипятить. Дать сахару раствориться. Напиток настоять. Перед подачей напиток можно подогреть.

Мусс «Мушкетер»

Ингредиенты:
300 мл портвейна
Кусочек апельсиновой цедры
Корица, 1 гвоздика
Желатин
100 г сыра Рокфор
3 ст.л. сметаны
Грецкие орехи
Персик / груша

Способ приготовления

1. 300 мл портвейна уварить наполовину с апельсиновой цедрой, корицей и 1 гвоздикой (до 150 мл жидкости). Процедить через сито, немного остудить и добавить 1 ч.л. желатина, предварительно на 15 минут замоченного в холодной воде в целлофановом мешочке. Желатин растворить в портвейне. Наполовину наполнить небольшие стаканчики и поставить в холодильник, чтобы мусс застыл.

2. 100 г сыра Рокфор растереть с 3 ст.л. (120 мл) сметаны. Положить смесь в кондитерский мешок и выдавить поверх мусса. Украсить ломтиками груши или персика и грецкими орехами.

Глинтвейн с имбирем и изюмом

Ингредиенты:

1,5 л красного сухого вина
3 апельсина
1 лимон
5-6 ст.л. сахара
15 штучек гвоздики
2 палочки корицы
50 г изюма
Пальчик имбиря

Способ приготовления

1. 1 апельсин оставить целым, а 2 апельсина и 1 лимон разрезать на четвертинки.

2. Имбирь очистить и разрезать пополам. В кожуру целого апельсина воткнуть гвоздики, распределив их по всей поверхности.

3. В кастрюлю положить апельсин с гвоздикой, кусочки апельсинов и лимона, добавить нарезанный имбирь, изюм, корицу и влить вино.

Поставить кастрюлю на небольшой огонь, добавить сахар и хорошо перемешать. Нагреть до 70-8 ˚С, постоянно помешивая. Не кипятить! 4. Как только появится пар и с поверхности исчезнет светлая пенка, снять с огня, накрыть крышкой и настоять 20–30 минут.

Глинтвейн с мускатным орехом

Ингредиенты:

1 бутылка красного полусладкого вина
6-7 штучек гвоздики
4-5 горошин душистого перца
0,5 ч.л. мускатного ореха
1 палочка корицы
0,5 апельсина
0,5 стакана воды
100 г сахара

Способ приготовления

1. Залить гвоздику, мускатный орех и перец 0,5 стаканом воды и дать настояться. Затем поставить на огонь и варить на небольшом огне в течение 15 минут.

2. Добавить вино и кусочки апельсина, нагреть до 7 ˚С, добавить сахар по вкусу, постоянно помешивать. Снять напиток с огня и дать настояться примерно 30 минут.

Глинтвейн с яблоком

Ингредиенты:
0,5 л красного сухого вина
10 штучек гвоздики
4 плода звездчатого аниса
100 г изюма
0,5 палочки корицы
1 лимон
0,5 яблока

Способ приготовления
Нагреть вино. Добавить изюм, гвоздику, анис, корицу и сахар. Мелко нарезать лимон и яблоко и добавить в вино. Довести до 7 ˚С и дать настояться в течение 5 минут.

Молочный коктейль с фруктами

Ингредиенты:

Фрукты (манго / банан) / замороженные ягоды
25 мл молока
250 мл кокосового молока
Цедра лайма + 2 ст.л. сахара
Сок лайма
Мед

Способ приготовления

1. Фрукты (манго / банан) порезать на кусочки. Из манго удалить косточку.

2. 25 мл молока, 250 мл кокосового молока, цедру лайма, сок лайма, 2 ст.л. сахара и мед взбить в блендере вместе с фруктами или ягодами.

3. Натереть края бокалов соком лайма и обмакнуть их в кокосовую стружку. Затем разлить по бокалам молочный коктейль.

Напитки по утрам зимой от депрессии

Вариант I «Оранжевое солнце»

1 сырой желток
Свежевыжатый апельсиновый сок

Вариант II

1/3 банана
1 стакан простокваши
30-50 мл сока граната
Корица

Вариант III

200 мл молока
100 мл сливок
Шоколад
Корица, имбирь

Способ приготовления

Молоко со сливками нагреть до комнатной температуры, добавить измельченный шоколад и помешивать, пока шоколад не растворится. В готовый напиток добавить корицу и имбирь.

Декокт Болотова

Ингредиенты:
1 ч.л. цветков ромашки
1 ч.л. листа шалфея
1 ч.л. буквицы лекарственной
1 л кипятка

Способ приготовления
Напиток настоять в течение 1 часа. Пить 3 раза в день по чашке. Напиток помогает от простуды.

Праздничный стол

Салат «Оливье»

Ингредиенты:
4-6 картошек
1 морковь
3-4 куриных крыла / свиной язык
1 луковица
1 банка зеленого горошка
2 вареных яйца
1-2 мандарина / маринованные сливы / виноград / яблоки
1 огурец
3-4 маринованных огурца
Домашний майонез
Несладкий йогурт
1-2 ст.л. лимонного сока
2 дольки чеснока
Соль, карри

Способ приготовления

1. Отварить 4–6 картошек в мундире, почистить и нарезать кубиками. Отварить 1 морковь и нарезать кубиками.

2. Куриные крылья / свиной язык отварить. Куриные крылья освободить от костей и обжарить с 1 луковицей.

3. Зеленый горошек довести до кипения и охладить. Слить жидкость.

Все ингредиенты смешать, полить заправкой и аккуратно перемешать.

4. Заправка: свежий домашний майонез смешать с карри и 2 дольками чеснока. Вылить майонез в тарелку и смешать с несладким йогуртом в пропорции 1: 1. Добавить 1–2 ст.л. лимонного сока.

5. Салат украсить дольками мандарина / свежим огурцом / мелко нарезанным укропом. Поставить салат в холодильник, чтобы он пропитался.

Холодец из говядины

Ингредиенты:

Путовый сустав и суповая мякоть (общий вес – 2 кг)
2-3 луковицы
2-3 моркови
Коренья (петрушка, сельдерей)
6-7 долек чеснока
1-2 лавровых листа
2-3 шт. душистого перца
0,5 ч.л. черного перца горошком
0,5 ч.л. смеси перцев
0,5 ч.л. Прованских трав
2 ст.л. соли (морская соль и пряная соль)
Лимонная кислота / яблочный уксус
4-4,5 л воды

Способ приготовления

1. Для удаления лишней крови мясо выдержать в холодной воде 1–1,5 часа и промыть водой.

2. Мякоть разрезать на куски средней величины, путовый сустав вымыть и положить в кастрюлю. Добавить суповую мякоть, налить воды и довести до кипения. Варить примерно 20 минут, пену снимать. Путовый сустав и суповую мякоть вынуть, воду слить и хорошо промыть кастрюлю.

3. Переложить путовый сустав и суповую мякоть в чистую кастрюлю, налить 4–4,5 л воды, довести до кипения и варить 3–4 часа без соли. Пену и жир снимать. После закипания убавить огонь и приоткрыть крышку.

4. Через 3–4 часа добавить лук в кожуре, морковь целиком, Прованские травы, черный и душистый перец, смесь перцев, соль, лавровый лист, корень сельдерея. Продолжать варить еще примерно 3 часа. В процессе варки воду не добавлять!

5. Мясо вынуть, немного остудить, размельчить и удалить кости. Бульон процедить через 4 слоя стерильного бинта. Должно остаться примерно 2 л бульона. Добавить в бульон немного лимонной кислоты или 1 ст.л. яблочного уксуса.

6. Измельченное мясо разложить по емкостям, заполнив их на одну треть. По желанию, можно добавить измельченный чеснок. Залить емкости теплым бульоном. Холодец можно украсить кружочками лимона, кружочками крутого яйца, веточками петрушки. Остывшие емкости накрыть крышкой и убрать в холодильник для застывания.

Куриный студень

Ингредиенты:

4 куриных крылышка, 2 лапки, 2 пупочка, 2 шеи, 2 сердца, 2 головы

2-3 шт. душистых перца

2-3 луковицы

1 морковь

Соль, черный перец

0,5 ч.л. Прованских трав

1-2 лавровых листа

Карри (по желанию)

4 глубоких тарелки воды

Лимонная кислота / яблочный уксус

Способ приготовления

1. С лапок срезать ногти, промыть, ошпарить и снять грубую кожу. С клюва снять верхний роговой слой. Тщательно убрать внутреннюю выстилку с внутренней стороны пупочков.

2. Потроха сложить в кастрюлю и налить 4 полные глубокие большие тарелки холодной воды. Добавить черный и душистый перец и варить 2 часа на небольшом огне с приоткрытой крышкой.

Затем добавить соль, луковицу в шелухе, крупные куски моркови, Прованские травы, карри, 1–2 лавровых листа. Варить еще 2–3 часа. Жидкость должна убавиться на половину.

3. Вынуть все части курицы, освободить от костей и мелко нарезать. Морковь и лук удалить из бульона и процедить бульон через 4 слоя стерильного бинта. Добавить в бульон немного лимонной кислоты или 1 ч.л. яблочного уксуса.

4. Разложить курицу по 2 глубоким тарелкам. По желанию, можно добавить измельченный чеснок. Залить тарелки теплым бульоном. Студень можно украсить кружочками лимона, кружочками крутого яйца, веточками петрушки. Остывшие тарелки накрыть крышкой и убрать в холодильник для застывания.

Примечание: Студень можно варить из нескольких сортов мяса или птицы.

Если студень не застывает, добавить в емкости желатин. 45 г желатина растворить в 1,5 стаканах кипяченой воды, через 30 минут размешать и вылить в бульон.

Дрожжевые блины на Масленицу

Ингредиенты:

1 кг муки (6 стаканов, 1 стакан = 4 ст.л.)

1 л теплой воды (37-38С)

50 г дрожжей (лучше российских) / 2 ч.л. свежих сухих дрожжей

2 ч.л. сахара

1 л молока

Соль

2 яйца

Растительное масло

Сливочное масло

Приборы:

4-литровая кастюля

Деревянная ложка

Тонкая чугунная сковорода диаметром 15–20 см

Способ приготовления

1. Просеять муку через сито или специальный стакан.

2. В ¼ стакана теплой воды растворить 50 г дрожжей и 1 ч.л. сахара. Поставить стакан в более теплую воду и укрыть на 15 минут, чтобы дрожжи активизировались. Затем вылить эту смесь в 1 л воды.

Примечание: ¼ стакана воды входит в общий объем воды = 1 л.

3. Постепенно, в 2 приема, смешать 0,5 л воды с дрожжами с 2–3 стаканами муки. Смесь должна быть без комков, лучше использовать для смешивания комбайн. Опара имеет консистенцию густой сметаны.

4. Готовую опару вылить в 4-литровую кастрюлю и оставить опару на 6–7 часов при 2 °С или на несколько часов при комнатной температуре. Кастрюлю поставить на пробковую подставку и укрыть фланелевой пеленкой.

5. Когда опара поднимется, стереть 2 желтка с 1 ч.л. соли, 1 ст.л. сахара, 2 ст.л. растительного масла и 2 ст.л. топленого сливочного масла. Смесь вылить в опару.

6. Довести до кипения 1 л молока и постепенно вмешать в опару. Тесто имеет консистенцию жидкой сметаны.

Примечание: Необходимая консистенция теста может быть достигнута и с 0,5 л молока.

7. Поставить тесто в теплое место (объем теста – примерно половина кастрюли). Укрыть кастрюлю пеленкой или легким

полотенцем. Примерно через час тесто поднимется.

8. Взбить 2 белка, влить в тесто и перемешать деревянной ложкой аккуратно снизу вверх. Примерно через 30 минут появляются пузырьки или пена. Это означает, что тесто готово и можно начинать печь.

9. Насадить ½ сырой картошки на вилку. Налить в мисочку растительное масло, чтобы смазывать сковороду.

В кастрюле растопить примерно 100 г сливочного масла и смалец или пачку сливочного масла.

На 1 блин берется 1 деревянная ложка теста. Края блина на сковороде сразу подбирать ножичком, чтобы не сохли. Перевернуть блин, смазать смесью масла со смальцем. Готовый блин опрокинуть на доску и оттуда руками переложить в кадку с кулинарной бумагой, чтобы блины не мялись.

Примечания:

Начинать печь блины нужно, когда тесто выбродило, больше уже не поднимается и только начинает опадать.

При выпекании блинов тесто мешать не нужно.

Окна должны быть закрыты, не должно быть сквозняка.

Пасха вареная

Ингредиенты:

1 кг творога 5–9%

0,5 стакана сметаны 20–25%

2 яйца

200 г сливочного масла

200-300 г сахара

Ванилин

1 стакан малинового варенья / 0,5 стакана измельченного миндаля (по желанию)

2 ст.л. какао без сахара (по желанию)

Приборы:

Пасечница

Деревянная ложка

Влажная марля

Способ приготовления

1. 1 кг творога положить в пасечницу во влажную марлю под пресс и оставить на 24 часа.

2. Протереть творог через сито.

3. Смешать 0,5 стакана сметаны с 2 яйцами, постепенно добавить 200 г мягкого сливочного масла и творог. Добавить ванилин и сахар. По желанию, добавить также малиновое варенье, измельченный миндаль или какао. Хорошо растереть массу деревянной ложкой, чтобы не было комков.

4. Массу поставить на небольшой огонь и постоянно помешивать деревянной ложкой, пока на поверхности не появятся лопающиеся пузырьки. Затем Пасху остудить, постоянно помешивая.

Остывшую Пасху поставить в холодильник, чтобы Пасха застыла.

5. На следующий день выложить Пасху в пасечницу во влажную марлю и поставить в прохладное место или в холодильник под пресс на 2 суток.

Кулич

Ингредиенты:

400 мл молока

ИЛИ

200 мл молока и 200 мл кефира / сметаны / сливок / сыворотки

250-300 г сливочного масла

400 г сахара

200 мл сметаны

4 яйца + 1 желток

5-6 стаканов муки

50 г дрожжей

Ванилин

Кардамон, шафран

1-1,5 стакана изюма

Грецкие орехи / миндаль

1/3 стаканов цукатов

1/3 мускатного ореха

Цедра 1 лимона

Соль

Способ приготовления

1. 50 г дрожжей развести в части подогретого молока и добавить примерно половину муки. Опара получается густая. Накрыть опару горячим мокрым полотенцем и поставить в теплое место.

2. Когда опара поднимется, ввести 200 мл сметаны, растертые с сахаром и растопленным сливочным маслом желтки, 8-10 толченых зерен кардамона, натертый мускатный орех, щепотку шафрана, ванилин, щепотку соли и оставшуюся муку. Хорошо вымесить тесто, чтобы отставало от рук. Для вымешивания теста можно использовать миксер. При необходимости, добавить в тесто немного растительного масла. Накрыть тесто горячим влажным полотенцем и поставить в теплое место на 1–1,5 часа.

3. Изюм прогреть на сковороде на сливочном масле или залить 1–2 ст.л. коньяка / крепкого чая и оставить на 15 минут. Изюм обсушить. Добавить в тесто изюм, цукаты (по желанию), цедру 1 лимона и взбитые с солью белки. Накрыть тесто горячим влажным полотенцем и поставить в теплое место.

4. Формы для куличей смазать сливочным маслом и обсыпать манкой. Заполнить формы тестом на одну треть и поставить в теплое место, чтобы тесто поднялось до ¾ высоты формы.

Украсить куличи измельченными грецкими орехами / миндалем. Смазать верх куличей 1 желтком с небольшим количеством молока и солью.

5. Выпекать куличи при 170-18 °С примерно 1 час. Готовность куличей проверять деревянной палочкой. Если кулич сильно зарумянился, положить сверху лист мокрой бумаги и продолжать печь.

6. Когда куличи готовы, положить их в форме на мягкую подложку набок. Когда куличи немного остынут, вынуть их из форм и положить набок до полного остывания.

Кутья

Ингредиенты:

300 г пшеничной крупы / риса
100 г мака
50 г фундука
50 г изюма
0,5 стакана меда
0,5 стакана сливок 22%
Ванилин

Способ приготовления

1. Мак варить на небольшом огне около 1 часа. Завернуть кастрюлю с маком в полотенце и оставить его упревать на ночь. На следующий день слить воду и выбить мак в ступке добела.

2. Крупу или рис отварить в кипятке в соотношении 1 к 3 до готовности.

3. Смешать мак с кашей, добавить измельченные орехи, предварительно размоченный в крепком чае изюм, мед, ванилин и сливки.

Кутью подавать охлажденной.

Маковые пирожки «Оменташен» на Пурим

Ингредиенты:

Тесто:

3,5–4 стакана муки
1 стакан молока + 1 стакан воды / кефира
1 стакан сахара
25-30 г дрожжей
100-150 г мягкого сливочного масла
2-3 ст.л. растительного масла
2-3 яйца
2 ст.л. рома / коньяка
1 ч.л. соли
Ванилин

Начинка:

200-250 г мака
3-4 ст.л. изюма
1 ст.л. лимонного сока
Цедра лимона
3-4 ст.л. растопленного меда
2-3 ст.л. яблочного повидла (если имеется)
1 стакан грецких орехов
Корица

Способ приготовления

1. Дрожжи развести в небольшом количестве молока с 3 ст.л. сахара, добавить соль, ванилин и примерно половину муки. Поставить опару в теплое место на 20–30 минут.

2. Затем добавить всю жидкость, 1–2 взбитых яйца и мягкое сливочное масло. Постепенно добавить оставшуюся муку и вымесить тесто. Тесто должно отставать от рук. Поставить тесто в теплое место на 1–1,5 часа, чтобы подходило. Тесто должно увеличиться в объеме в 2 раза. Обмять тесто и поставить его еще доходить.

3. Мак промыть, варить на небольшом огне примерно 1 час, завернуть и оставить упревать на ночь. На следующий день слить воду и выбить мак в ступке добела. Добавить в мак измельченные орехи, изюм, мед, корицу, лимонный сок и цедру, немного яблочного повидла. При необходимости, добавить еще сахар или мед, чтобы начинка была сладкая.

4. Тесто разделить на 4 части и раскатать каждую часть тонко, толщиной 5 мм. С помощью чашки или стакана выдавить в тесте кружки и положить внутрь 1–2 ч.л. начинки. Соединить 2

края и прикрепить к ним третий край таким образом, чтобы в центре оставалась треугольная дырочка. Пирожки оставить в теплом месте на 10–15 минут. Смазать пирожки взбитым яйцом или желтком с молоком и солью. Противень смазать сливочным маслом и выложить на него пирожки. Выпекать пирожки в духовке при 170-175С примерно 20–25 минут.

Картофельные оладьи «Латкес» на Хануку

Ингредиенты:

1 кг розового картофеля
2 яйца
1 луковица
1 яблоко
1 ч.л. соли
2 ст.л. муки
Черный перец
Растительное масло

Способ приготовления

1. Картофель натереть, слить лишний сок. Натереть лук, яблоко, смешать со взбитыми яйцами, добавить соль, черный перец и муку.

2. Жарить оладьи на тонкой хорошо разогретой сковороде с двух сторон. Подавать оладьи со сметаной.

Яблочный десерт «Харосет» на Песах

Ингредиенты:

2-3 сладких яблока

0,5 стакана грецких орехов

2-4 ст.л. красного сладкого вина / кагора

Сахар, корица

Способ приготовления

1. Яблоки почистить от шкурки, вынуть сердцевину, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимоном, чтобы яблоки не потемнели.

2. Добавить в яблоки 0,5 стакана мелко нарезанных грецких орехов, 2–4 ст.л. красного сладкого вина / кагора, сахар и корицу по вкусу.

Заготовки

Топленое масло

Ингредиенты:

0,5 кг качественного сливочного масла жирностью 82,5%

Способ приготовления

1. Масло положить в эмалированную посуду и растопить на небольшом огне. Пену снять. Дать маслу остыть и поставить в холодильник.
2. На следующий день разрезать масло на 4 части. Образовавшуюся внизу жидкость смыть. Каждый кусок масла промыть снизу. Кастрюлю промыть и обсушить.
3. Снова растопить масло и слить в банку чистое топленое масло без добавок.

Смалец

Ингредиенты:

1,5–2 кг смальца

Покупать свежий смалец следует на рынке осенью, в ноябре. Качественный смалец не должен быть с кровью.

Способ приготовления

1. Нарезать смалец кусочками и плотно уложить в алюминиевой кастрюле. Вытапливать на небольшом огне. Сначала жир имеет мутный цвет.

2. Когда жир становится прозрачным, можно начинать его сливать в чистые банки. Сливать смалец до шкварок.

3. Дать растопленному смальцу остыть, накрыть крышками и хранить в холодильнике.

Как делать сыр

Ингредиенты:

1 л молока
1 кг творога
100 г сливочного масла
2 яйца
1 ст.л. соли
Сода и уксус

Способ приготовления

1. Молоко смешать с творогом, прокипятить 7 минут на небольшом огне и откинуть на дуршлаг на марлю, чтобы лишняя жидкость стекла.

2. Растопить 100 г сливочного масла, добавить стекший творог, 2 яйца, 1 ст.л. соли и 1 ч.л. соды с уксусом. Варить на небольшом огне примерно 10 минут, непрерывно и быстро помешивая.

Полученную массу переложить в форму и остудить.

Капуста по-грузински

Ингредиенты:

1 небольшой кочан белокочанной капусты
1 крупная свекла
1 стручок перца Чили
1 головка чеснока
Сельдерей
Соль, винный уксус

Способ приготовления

1. Капусту крупно порезать на 6–8 частей. Свеклу нарезать ломтиками или кружочками. Чеснок разобрать на дольки. Черешки сельдерея порезать кусочками, а листья использовать целиком. Острый перец Чили разломить на 2 половинки.

2. Все ингредиенты уложить слоями в стеклянную банку или керамический бочонок и залить кипящим рассолом так, чтобы он покрывал овощи. Рассол: в 1 л воды растворить 1 ст.л. соли и добавить винный уксус по вкусу. Банку или бочонок накрыть тарелкой и сверху поставить гнет. Выставить банку или бочонок в прохладное место на 2 суток. Готовую капусту хранить в холодильнике.

Квашеная капуста

Ингредиенты:
20 кг капусты
2-2,5 кг моркови
Соль
Сахар

Способ приготовления

1. Кочны капусты покупать с наступлением первых морозов (в ноябре). Выбирать белые, большие и плоские кочны. Если кочны растрескиваются, это хорошо.

2. Убрать все зеленые листья, разрезать кочны пополам, вырезать кочерыжки и мелко нашинковать частями. Если половинки кочнов слишком большие, разрезать их еще на 2 части.

3. Морковь вымыть, почистить и натереть на терке.

4. Каждую порцию капусты присыпать солью и сахаром (сахара меньше, чем соли). Затем капусту немного пожать руками, добавить горсть моркови и переложить в большую емкость, где капуста будет сквашиваться. Перемешать руками и немного примять. Аналогичным образом сделать все порции.

5. Верхний слой хорошо прижать руками, сверху положить тарелку или деревянный круг и поставить гнет. Выставить емкость в прохладное место (например, на балкон), накрыть марлей. Каждый день протыкать капусту деревянной ложкой, чтобы при брожении выходил лишний воздух. Держать емкость в прохладном месте примерно 2 суток.

6. Готовую капусту переложить в банки, добавить в каждую банку лавровый лист, клюкву и тмин, по желанию. Накрыть каждую банку предварительно опущенными в кипяток пластмассовыми крышками и убрать в холодильник.

Овощное рагу «Имам Байялды»

Ингредиенты:
7 кг баклажанов
1,5–3 кг помидоров
1,5–3 кг антоновских яблок
0,5 кг лука
0,5 кг болгарского перца
0,5 кг моркови
30-50 г корений сельдерея
30-50 г корений петрушки
Зелень сельдерея и петрушки
600 мл острого томатного соуса
1,8 л растительного / оливкового масла
Соль, сахар
Острый перец Чили
Смесь перцев
200 г чеснока
Карри
Приборы:
Большая гусятница
Казан на 4–5 кг
Кастрюля эмалированная на 4–5 кг
20 стерильных банок емкостью 700 мл с крышками

Способ приготовления

1. Баклажаны разрезать вдоль пополам, положить в кастрюлю и обильно посыпать солью. Оставить на 20–30 мин., чтобы баклажаны не горчили. Затем промыть баклажаны водой и отжать.

2. В казан положить нарезанные кубиками средней величины баклажаны, антоновские яблоки без шкурки и кабачки. Тушить в 0,9 л растительного / оливкового масла под крышкой с небольшим количеством кипятка примерно 30–40 минут, до готовности.

3. Одновременно в гусятнице на растительном масле обжарить примерно 10–15 минут полукольца лука, нарезанные соломкой морковь и болгарские перцы, коренья сельдерея и петрушки.

4. Помидоры нарезать пополам и натереть на терке. Полученный сок добавить в гусятницу. Тушить без крышки на небольшом огне примерно 30 минут.

5. Овощи из казана переложить в эмалированную кастрюлю и

добавить обжарку из гусятницы. Добавить 600 мл томатного соуса, соль и сахар по вкусу, 0,5 ч.л. острого перца Чили. Тушить на небольшом огне, время от времени помешивая, до готовности, примерно 30 минут.

6. В готовое блюдо добавить мелко нарезанный чеснок, зелень и карри.

Примечание:

Если овощное рагу делается как заготовка, то кастрюлю сначала поставить на 30 минут в духовку на 18 °С, затем добавить мелко нарезанный чеснок и сразу расфасовать по банкам.

Если готовится небольшая порция, то все ингредиенты можно тушить в казане. Сначала сделать обжарку из лука, болгарского перца, моркови и корений. Затем добавить баклажаны и яблоки. Тушить под крышкой примерно 30–40 минут. Затем добавить сок помидоров, томатный соус, соль и сахар, специи и немного кипятка. Довести до готовности. В готовое блюдо добавить чеснок и зелень.

Маринованные грибы

Ингредиенты:
Благородные грибы
Расчет: на 1 стакан воды
1 стакан уксуса 9%
Душистый перец, гвоздика
Черный перец-горошек
Лавровый лист
Соль, сахар

Способ приготовления

1. Маринад: смешать воду с уксусом. Добавить специи из расчета 2 горошка душистого перца, 1 гвоздика, лавровый лист, 3–4 горошины черного перца на 1 банку грибов. Довести маринад до кипения. Затем добавить соль и сахар по вкусу. Вкус должен быть приятно сладким.

2. Грибы почистить, нарезать и отварить в течение 10–15 минут в маринаде. Образующуюся при варке пену снимать. По желанию, можно добавить ¼ ч.л. лимонной кислоты в готовый маринад, чтобы белые грибы не почернели.

3. Чистой ложкой, ошпаренной в кипятке, разложить грибы по банкам до ¾ банки. В каждую банку разложить по 2 горошка душистого перца, по 1 гвоздике, по 3–4 горошины душистого перца, лавровый лист из маринада. Долить банки доверху маринадом. Укупорить банки стерильными крышками и поставить банки вверх дном, чтобы остыли.

Соленые грибы

Ингредиенты:
Благородные грибы
1 лист хрена
Зонтики укропа
Листья дуба, вишни, черной смородины
3 головки чеснока
Соль

Способ приготовления

1. Грибы почистить, промыть, нарезать на крупные куски и отварить в подсоленной воде не более 15 минут. Сразу откинуть грибы на дуршлаг и остудить.

Отвар от благородных грибов использовать для засолки.

2. В 3-литровую банку положить на дно 1 лист хрена, сверху выложить грибы. На грибы положить 3–6 зонтиков укропа, несколько листов дуба, вишни и черной смородины. Вылить в банку отвар от благородных грибов, чтобы грибы были покрыты.

3. Почистить чеснок, нарезать крупными дольками и добавить в банку. Посолить (сильно не пересаливать).

4. Банку поставить в емкость, сверху накрыть марлей и закрепить резинкой. Поставить в прохладное место.

5. Каждый раз, когда в банку добавляются новые грибы (если сразу нет грибов на целую банку), добавлять зонтики укропа, листья дуба, вишни и черной смородины, чеснок и соль.

6. Когда банка заполнена, плотно прижать все ингредиенты деревянным пестиком, выложить 5–6 листьев черной смородины, чтобы полностью укрыть верх банки, и закрепить их прутиками или толстыми веточками укропа. Банку поставить в емкость, сверху накрыть марлей и закрепить резинкой. Поставить в прохладное место.

7. Когда брожение закончится, марля осядет вниз, и вода перестанет выливаться из банки. Это значит, что грибы готовы. Закрыть банку герметичной крышкой и убрать ее в холодильник.

Малосольная семга

Ингредиенты:

1 семга – филе с кожей
1 кг крупной соли
300 г сахара
Укроп
Белый перец
Цедра 1 апельсина
1 стакан коньяка
Лимонный сок

Способ приготовления

1. Смешать 1 кг крупной соли с 300 г сахара. Половину смеси выложить в емкость. Сверху выложить филе семги кожей вниз. Посыпать белым перцем и укропом.

2. Цедру 1 апельсина срезать ножом, мелко порезать и немного помять. Добавить в емкость.

3 Выложить вторую половину смеси соли с сахаром сверху на рыбу. Обильно полить коньяком, накрыть пленкой и поставить в холодильник примерно на 3–4 часа.

4. Филе промыть от соли, обсушить, смазать растительным маслом, сбрызнуть лимонным соком и убрать в холодильник.

Срок годности – 1 неделя. Хранить в холодильнике.

Маринованная семга

Ингредиенты:
300-400 г семги
Соль, черный перец
Цедра лимона
Цедра апельсина
Укроп
Сахарная пудра

Способ приготовления

1. На блюдо посыпать соль, черный перец, часть цедры лимона и апельсина, мелко нарезанный укроп / много сухого укропа.

2. Сверху выложить филе семги. Посыпать укропом, цедрой лимона и апельсина, солью и черным перцем. Добавить щепотку сахарной пудры.

3. Накрыть пищевой пленкой и оставить на 12 часов при комнатной температуре.

Малосольная килька

Вариант I

Ингредиенты:
1 кг кильки
150 г (10 ч.л.) крупной соли
Ягоды можжевельника
2-3 горошины душистого перца
Лавровый лист
Растительное масло

Способ приготовления

1. Кильку помыть, обсушить и обсыпать крупной солью. Добавить ягоды можжевельника, 2–3 горошины душистого перца и лавровый лист. Накрыть пленкой и поставить под гнет в холодильник на сутки.

2. На следующий день промыть кильку от соли и смазать растительным маслом.

Вариант II

Ингредиенты:
1 кг кильки
100 г крупной соли
По 2 гвоздики на каждый слой
По 1 ч.л. коньяка на каждый слой
Растительное масло

Способ приготовления

1. Кильку помыть, обсушить и обсыпать крупной солью. На каждый слой положить 2 гвоздики и 1 ч.л. коньяка. Накрыть пленкой и поставить под гнет в холодильник на сутки.

2. На следующий день промыть кильку от соли и смазать растительным маслом.

Заготовка черники без сахара

Ингредиенты:
4 кг черники

Способ приготовления

1. Чернику перебрать, положить в кастрюлю и налить не более 0,5 стакана холодной воды.

2. Стеклянные бутылки тщательно вымыть с содой и залить в них кипяток. Поставить бутылки в миску / кастрюлю. Пластмассовые пробки для бутылок вымыть с содой и оставить в теплой воде с содой.

3. Чернику поставить на огонь и постоянно помешивать ее деревянной ложкой. Довести чернику до кипения, снять пену и кипятить не более 5–7 минут. Затем из бутылок вылить кипяток, вставить воронку, с помощью половника налить чернику до верха и прижать с помощью деревянной палочки. Если в последней бутылке недостаточно черники, долить ее кипятком. После того, как все бутылки наполнены, закрыть бутылки пробками. Положить бутылки набок, чтобы они остыли.

Примечание: Чернику лучше заготавливать именно в бутылках, т. к. благодаря узкому горлышку черника не портится.

Аналогичным образом можно заготавливать малину.

Компот из пяти сортов ягод

Ингредиенты:

1 стакан черники
1 стакан малины
1 стакан красной смородины
1 стакан черной смородины
1 стакан клубники
300 г сахара
0,5 ч.л. лимонной кислоты

Способ приготовления

1. Чистые ягоды высыпать в дуршлаг, промыть кипятком и в полученной воде растворить 300 г сахара.

2. Ягоды переложить в 3-литровую банку и залить полученным сиропом. Долить банку до верха кипятком, добавить 0,5 ч.л. лимонной кислоты и закрыть герметичной крышкой. Банку положить остывать набок.

Яблочное повидло

Ингредиенты:

3 кг антоновских яблок
1 кг ягод (клюквы / брусники)
200-300 г сахара на каждый килограмм
1 стакан воды на каждый килограмм
Корица

Способ приготовления

1. Яблоки целиком на час замочить в воде. Затем тщательно вымыть и обсушить яблоки, нарезать их кубиками и вынуть сердцевину (сердцевину не выбрасывать).

2. Семечки из сердцевины яблок отварить в 0,5 стакана воды в течение примерно 10 минут. Отвар использовать при варке повидла.

3. Яблоки переложить в кастрюлю, добавить немного воды и запекать в духовке под крышкой при 20 °C примерно 1 час. Готовые яблоки взбить в пюре погружным блендером / миксером в кастрюле. Взвесить полученное пюре.

4. Пюре переложить в таз для варки, добавить нужное количество сахара и воды (по весу). Воды должно быть не более 1 стакана на 1 кг, с учетом воды в самом пюре.

5. Ягоды перебрать, промыть и просушить накануне. Перед варкой взбить ягоды миксером, добавить необходимое количество сахара и воды (по весу). Добавить ягоды к пюре из расчета 1 к 3.

6. Варить повидло на сильном огне, непрерывно помешивая деревянной ложкой, от 25 до 45 минут. Незадолго до готовности добавить в повидло корицу по вкусу.

7. Повидло распределить по стерильным банкам горячим. Когда повидло остынет, закрыть его герметичными крышками. Перед закрытием можно вылить на поверхность 1 ч.л. спирта. Хранить повидло в темном, прохладном месте.

Показатели готовности повидла:

– Повидло начинает «пыхтеть», как каша.

– Повидло не льется с ложки, а сваливается порциями, как каша.

– Если сделать ложкой борозду на повидле, то она исчезает не сразу.

Яблочное пюре

Ингредиенты:

Расчет: на 1 кг антоновских яблок
200-300 г сахара
0,5–1 стакан воды
Корица, ванилин

Способ приготовления

1. Яблоки вымыть, обсушить, нарезать дольками, засыпать сахаром с корицей и ванилином слоями. Оставить яблоки примерно на 6 часов, чтобы яблоки дали сок.

2. Семечки из сердцевины яблок отварить в 0,5 стакана воды в течение примерно 10 минут. Отвар использовать при варке пюре.

3. Яблоки переложить в кастрюлю, добавить отвар и поставить в духовку без крышки на 20 °С на 1–1,5 часа. Готовые яблоки взбить в пюре и расфасовать по стерильным банкам, закрыть герметичными крышками и поставить банки вверх дном остывать.

Малиновое варенье

Ингредиенты:
Расчет: на 1 кг малины
1 кг сахара
250 мл воды
Лимонная кислота

Способ приготовления

1. Малину пересыпать сахаром с вечера. На следующий день добавить воды.

2. Дважды довести варенье до кипения и остудить. Затем сварить малину до готовности в течение примерно 40–45 минут. В готовое варенье можно добавить немного лимонной кислоты.

3. Варенье остудить и расфасовать по стерильным банкам, закрыть герметичными крышками.

Показатели готовности варенья:

– Чайной ложкой капнуть варенье на сухое блюдце. Если капля растекается, значит, варенье еще не готово. Если капля остается на месте, значит, варенье готово. Можно провести по капле ножом – если борозда сходится не сразу – варенье готово.

– Капнуть варенье на палец, перевернуть палец вниз – если капля остается на пальце, значит, варенье готово.

Брусничное варенье

Ингредиенты:

Расчет: на 1,5 кг брусники
0,5–1 кг сладких яблок
3-4 моркови
2 кг сахара
3 стакана воды
Серебряная ложка

Способ приготовления

1. Растворить сахар в воде, добавить крупно порезанную морковь, нарезанные дольками яблоки со шкуркой и бруснику. Положить внутрь серебряную ложку, чтобы варенье не горчило.

2. Довести варенье до кипения и остудить. Повторить процедуру два раза. На третий раз проварить варенье примерно 40–50 минут.

3. Морковь и серебряную ложку вынуть из готового варенья.

4. Варенье остудить и расфасовать по стерильным банкам, закрыть герметичными крышками.

Вишневое варенье

Ингредиенты:

Расчет: на 3 кг вишни (лучше выбирать некрупную вишню с кислинкой)

3 кг сахара

100 мл воды

Лимонная кислота

Способ приготовления

1. Вишню пересыпать сахаром с вечера. На следующий день посмотреть, сколько сока дала вишня. При необходимости, добавить немного воды.

2. Дважды довести варенье до кипения и остудить. Затем сварить вишню до готовности в течение примерно 40–45 минут. В готовое варенье можно добавить немного лимонной кислоты.

3. Варенье остудить и расфасовать по стерильным банкам, закрыть герметичными крышками.

Варенье из айвы

Ингредиенты:

Расчет: на 1 кг чищеной айвы
1 стакан сахара
2 стакана воды
1 стакан грецких орехов
Лимон

Способ приготовления

1. Айву помыть, обсушить, срезать кожицу, разрезать и удалить сердцевину. Порезать айву тонкими дольками.

2. Срезанную кожицу проварить, вынуть кожицу и в этой же воде проварить дольки айвы. Отвар слить и приготовить на нем сироп из расчета 1 стакан сахара на 2 стакана отвара.

3. В тазу для варки варенья довести сироп до кипения и положить в него айву. Довести айву до кипения в этом сиропе, поварить 5-10 минут, затем остудить и повторить аналогичную процедуру три раза. Полностью остудить айву.

4. Затем варить айву до прозрачности долек. За 20 минут до окончания варки добавить в варенье 1 стакан измельченных грецких орехов и дольку лимона. По желанию, можно добавить в варенье около 200 г дикой (японской) айвы при начале варки – дикая айва придаст варенью кислинку.

Мои секреты:

1. Любую рыбу необходимо подготовить к приготовлению сразу после покупки:

Правило Трех «П» – почистить, посолить, подкислить (для подкисления использовать лимонный сок или 2 ч.л. яблочного уксуса на 1/3 стакана воды). После этого рыбу можно убрать в холодильник и приготовить позднее или на следующий день.

2. Утку или гуся необходимо подготовить к приготовлению, иначе мясо будет сухим.

Для этого гуся/утку следует промыть, убрать все остатки перьев (если есть) и натереть смесью соли и приправ. Затем мясо необходимо убрать в холодильник на несколько часов.

Смазать гуся/утку майонезом или жирной сметаной снаружи и изнутри и поставить в холодильник еще на несколько часов. После этого мясо можно готовить.

3. При приготовлении печени важно ее не пересушить. Для этого обжаривать печень необходимо очень быстро на сильном огне.

4. При запекании блюд в духовке без крышки или фольги необходимо поставить в духовку миску с холодной водой для создания нужной влажности (если в духовке нет функции увлажнения). Тогда блюдо останется сочным.

5. При приготовлении мясного или куриного бульона первый бульон необходимо слить. Затем в кастрюлю следует налить свежую воду и в еду использовать уже этот второй бульон.

6. В приготовлении блюд лучше всегда использовать свежемолотый черный перец. Для этого советую покупать черный перец в горошке и молоть его непосредственно перед добавлением в блюдо.

7. Растительное масло нельзя хранить на свету, потому что оно становится канцерогенным. Бутылку масла необходимо обернуть фольгой, чтобы не попадал свет, и хранить в темном месте (например, в шкафу).

8. Для приготовления блюд советую использовать смалец, домашнее топленое масло и рафинированное растительное масло в умеренных количествах. Топленое масло не содержит примесей и добавок, а смалец полезен в северных широтах для легких.

9. Свеклу необходимо отваривать примерно 1 час. Незадолго до готовности свеклу можно поставить под холодную воду примерно на 20 минут. Свекла дойдет до готовности.

10. Чтобы восстановить цвет свеклы в борще, следует добавить кислоту (лимон или лимонную кислоту или яблочный

уксус).

11. После отваривания зеленых овощей (спаржи, зеленой фасоли, стручковой фасоли) их следует сразу поставить под холодную воду, чтобы овощи сохранили свой зеленый цвет.

12. Чечевицу лучше варить без соли – в таком случае она быстрее дойдет до готовности.

13. Показатели готовности варенья:

Чайной ложкой капнуть варенье на сухое блюдце. Если капля растекается, значит, варенье еще не готово. Если капля остается на месте, значит, варенье готово. Можно провести по капле ножом – если борозда сходится не сразу – варенье готово.

Капнуть варенье на палец, перевернуть палец вниз – если капля остается на пальце, значит, варенье готово.